

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

“EL SENTIDO DE VIDA EN EL ADULTO JÓVEN:
UN TALLER DE SENSIBILIZACIÓN EN GESTALT,
DESDE LA PERSPECTIVA EXISTENCIAL
HUMANISTA”

PRESENTA:
TERE ELVIRA PERDOMO RADILLO

OPCION DE TITULACIÓN POR:
TESIS DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

DIRECTORA DE TESIS:
LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

RESUMEN	...8
INTRODUCCIÓN	...9
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT	...13
1.1 Holismo	...14
1.2 Fenomenología	...16
1.3 Existencialismo	...18
1.3.1 Atributos existenciales del ser humano	...20
1.3.1.1 Finitud	...20
1.3.1.2 Libertad	...21
1.3.1.3 Responsabilidad	...21
1.3.1.4 Soledad	...22
1.3.1.5 Absurdo	...22
1.4 Humanismo y Psicología Humanista	...23
1.4.1 Humanismo	...23
1.4.2 Psicología Humanista	...24
1.5 Corrientes Orientales	...28
1.5.1 Tao de la Física	...28
1.5.2 Taoísmo	...29
1.5.3 Tantrismo	...30
1.5.4 Zen	...31

1.6 Psicoanálisis	...32
1.6.1 Gestalt y Psicoanálisis	...32
1.6.1.1 Inconsciente	...33
1.6.1.2 Neurosis	...33
1.6.1.3 Transferencia	...33
1.6.2 Terapia Psicoanalítica y Gestalt	...34
1.6.3 Psicoterapia individual y de grupo	...34
1.6.3.1 Compulsión a la repetición	...35
1.6.3.2 Ambivalencia	...36
1.6.3.3 Sueño	...36
1.6.3.4 Resistencias	...36
1.6.3.5 Catarsis	...37
1.6.4 Semejanzas entre Psicoanálisis y la Terapia Gestalt	...38
1.6.4.1 Sandor Ferenczi	...40
1.6.4.2 Carl Gustav Jung	...41
1.6.4.3 Donald W. Winnicott	...42
1.6.4.4 Wilhelm Reich	...43
1.7 Psicología de la Gestalt	...44
1.8 Enfoque Sistémico	...46
CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT	...49
2.1 Definición	...49
2.2 Conceptos teóricos fundamentales para la Psicoterapia Gestalt	...51
2.2.1 Autorregulación orgánica	...51
2.2.2 Campo organismo/ambiente	...54
2.2.3 Homeostasis	...54
2.2.4 Figura-fondo	...55
2.2.5 Polaridades	...55
2.2.6 Resistencia	...55

2.2.7 Impasse	...56
2.2.8 Ajuste creativo	...56
2.2.9 Responsabilidad	...57
2.2.10 Aquí y ahora	...57
2.2.11 Conciencia	...58
2.2.12 Darse cuenta	...59
2.2.13 Relación yo-tu	...61
2.2.14 Contacto	...62
2.2.15 Self	...63
2.2.15.1 Trastornos del funcionamiento del self	...65
2.3 Teoría de la Personalidad	...69
2.4 Teoría de Campo	...71
2.5 Teoría Paradójica del Cambio	...72
2.6 Relación Terapéutica	...74
CAPÍTULO III: SENSIBILIZACIÓN GESTALT	...81
3.1 Definición	...81
3.2 Marco Teórico de la Sensibilización Gestalt	...84
3.2.1 Constructos básicos	...84
3.3 Actitudes básicas en la relación promotora de crecimiento	...89
3.3.1 Congruencia	...89
3.3.2 Consideración positiva incondicional	...90
3.3.3 Empatía	...90
3.4 Características en la relación promotora de crecimiento	...91
3.4.1 Calidez	...91

3.4.2 Responsabilidad	...91
3.4.3 Ausencia de imposición	...92
3.4.4 Respeto	...92
3.4.5 Seguridad psicológica	...92
3.4.6 Límites	...92
3.5 Teorías de la Sensibilización	...93
3.5.1 Teoría de la motivación	...93
3.5.2 Teoría del aprendizaje	...93
3.6 Consecuencias de la Sensibilización Gestalt	...94
3.6.1 Aumento de conciencia	...94
3.6.2 Incremento en el locus de control interno	...95
3.6.3 Mejoramiento de la asimilación y la discriminación	...95
3.6.4 Incremento del contacto consigo mismo y el ambiente	...95
3.6.5 Incremento de la energía	...95
3.6.6 Soledad e incremento en la selectividad	...96
3.6.7 Cuestionamiento de la autoridad externa	...96
3.6.8 Promoción de agentes de cambio	...96
CAPÍTULO IV: SENTIDO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN	...97
4.1 Descripción del Adulto Joven	...97
4.2 Desarrollo Físico	...98
4.3 Desarrollo Cognoscitivo	...98
4.4 Desarrollo de la Personalidad	...104
4.4.1 Relaciones íntimas	...105
4.4.2 Paternidad y maternidad	...106
4.4.3 Ciclo ocupacional	...107

4.5 Teoría del Autoconcepto en comparación con la Teoría de Rasgos	...107
4.6 Definición de sentido de vida	...108
4.7 Análisis Existencial	...111
4.8 Neurosis y Cosmovisión	...118
4.9 Religión y Sentido de vida	...124
4.10 Evidencia Científica	...125
MÉTODO	...130
TALLER “DESCUBRIENDO MI SENTIDO DE VIDA”	...133
CONCLUSIÓN	...149
REFERENCIAS	...154
ANEXOS	...158

Agradecimientos

A mis padres, por la vida y su apoyo para lograr esta meta.

A mi madre por su infinito amor, confianza e impulso.

A mi familia, amigos y maestros

por coincidir y formar parte

de este camino

A ti...

RESUMEN

En la actualidad, la falta de sentido de vida se ha convertido en un problema de salud pública, mismo que debe ser abordado de manera inmediata por los profesionales de la salud mental. La falta de sentido de vida, tiene repercusiones directas en la personalidad de los sujetos, y sus consecuencias son alarmantes.

Como primera aproximación al fenómeno se realizó una búsqueda documental acerca de la falta de sentido de vida y su relación con factores como la depresión, neurosis, agresión y suicidio.

Al encontrar evidencia científica que sustenta la relación entre dichos factores, se plantea como propuesta el desarrollo de un taller vivencial desde la perspectiva Existencial-Humanista y la Psicoterapia Gestalt, con el objetivo de prevenir las consecuencias generadas por la falta de sentido de vida.

El taller se basa en la metodología de la técnica de sensibilización gestalt con el objetivo de promover la búsqueda de sentido de vida enfocado al adulto joven. “**Taller** de sensibilización gestalt orientado al descubrimiento del **sentido** de vida en el adulto **joven**”.

INTRODUCCIÓN

En su existencia, el ser humano se enfrenta al *absurdo*: “la vida no tiene sentido”, y es gracias a ésto que puede darle un sentido propio a su existir.

En la actualidad este atributo existencial, generalmente, no está presente en la conciencia de las personas, llevándolas a vivir una vida sin sentido o sin un sentido claro, que tendrá como consecuencia la falta de dirección a lo largo de ésta.

La falta de sentido y dirección en la vida repercute en el establecimiento de proyectos, metas y está relacionado directamente con la frustración, neurosis, depresión, agresión, alcoholismo, deserción escolar, deserción laboral y suicidio.

Ante la falta de dirección en la vida, la no conciencia de la libertad, soledad y responsabilidad; como partes constitutivas del ser humano, la “esencia”, ante los constantes condicionamientos externos y bajo el contexto de un mundo globalizado; la persona cae en muchas ocasiones bajo indicadores externos que marcan y guían sus decisiones sin tener control total sobre estas, sin la capacidad de elegir conscientemente y tomar las decisiones en congruencia a sus sensaciones, necesidades, valores y creencias; en congruencia a su sentido de vida.

El presente trabajo surge de la evidencia empírica que encuentro al trabajar con mujeres jubiladas sin un sentido de vida y que a su vez presentaban frustración, neurosis y depresión. Lo anterior me lleva a hacer un estudio documental profundo.

La búsqueda documental se centró en datos científicos que abordan la falta de sentido y su relación con diferentes factores de la personalidad. Al encontrar datos significativos que sustentaron mi observación empírica del problema me dispuse a estructurar el marco teórico que daría sustento al desarrollo de un

taller como medida preventiva para dichos factores. En específico la falta de sentido de vida y su relación con los factores de depresión y neurosis.

Durante la búsqueda encuentro sustento científico que muestra la presencia de falta de sentido de vida y su relación no solo con la neurosis y depresión, sino también con la frustración, agresión, alcoholismo, deserción escolar, deserción laboral y suicidio.

Los números y las consecuencias son alarmantes; 1 de cada 5 personas no encuentra sentido a su vida (Frankl, 1995), del 11 al 35% de la población adulta en México presenta algún síntoma de depresión (Velazquez, 2004), y en los últimos años el suicidio en México incrementó un 270%, 7 por cada 100 mil habitantes. (Encuesta Nacional de la Juventud, 2005).

El sentido de vida se puede encontrar independientemente del sexo, edad, cociente intelectual, religión, grado de cultura, estructura de carácter y ambiente de una persona. Sin embargo, la etapa de vida en la que el ser humano posee la estructura cognitiva y afectiva, que sustenta el inicio de la búsqueda de un sentido de vida, es la del adulto joven; sin que esto limite a las etapas de vida subsecuentes para la misma tarea.

El Censo de Población y Vivienda de 2010 realizado por el INEGI muestra una población total de 112, 336, 538 habitantes en México. Para el 2012, tan sólo en la ciudad de México, existirán 36 millones de jóvenes; que en un futuro conformarán más de la mitad de la población de todo el país. (Encuesta Nacional de la Juventud, 2005).

Por lo anterior considero urgente implementar una medida preventiva para: la frustración, agresión, neurosis, depresión, alcoholismo, deserción escolar, deserción laboral y suicidio; desde el adulto joven.

Mi propuesta se basa en un taller de sensibilización gestalt dirigido al adulto joven para la búsqueda y desarrollo de un sentido de vida. Un taller teórico vivencial, desde la perspectiva gestalt, basado en el aquí y ahora, en el

aprendizaje adquirido en la experiencia; donde el adulto joven podrá adquirir y desarrollar herramientas para el autoconocimiento, autoconcepto, conciencia, búsqueda e importancia de un sentido de vida propio, que resulte en el establecimiento de metas y proyectos personales; en un ambiente confiable bajo las premisas del enfoque gestalt en compañía de un facilitador capacitado para su aplicación.

La propuesta esta estructurada de la siguiente manera:

El Capítulo I “Antecedentes de la Psicoterapia Gestalt” es el sustento teórico que muestra la base filosófica y las aportaciones de otras escuelas a la Gestalt: el existencialismo, las filosofías orientales, el humanismo, psicoanálisis, conductismo, psicología de la gestalt y teorías de los sistemas.

El Capítulo II muestra los precursores y principales influencias de la Psicoterapia Gestalt, así como, los constructos básicos de dicho enfoque.

Los capítulos anteriores dan el cimiento teórico y metodológico para la “Sensibilización Gestalt”, capítulo III, como técnica de la gestalt para el trabajo con grupos. Técnica elegida para la creación del taller por sus características y alcances.

En el Capítulo IV “Sentido de Vida en el Adulto Joven” describo las características físicas, cognoscitivas y de personalidad de la población a la que esta dirigida el taller “Adulto Joven”; posteriormente desarrollo la definición de sentido de vida, sus implicaciones y proporciono evidencia científica que sustenta la importancia de la búsqueda de dicho sentido en esta población.

El siguiente apartado consiste en una explicación del marco referencial del “Método” utilizado en la presente propuesta.

Posterior a los capítulos anteriores se encuentra el Taller “Descubriendo mi Sentido de Vida” con el objetivo de su creación y la estructura de los módulos y sesiones para su aplicación

Al final presento las conclusiones del presente taller con sus alcances, limitaciones y sugerencias.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

En la obra de Ginger (1993) *“La gestalt una terapia de contacto”*, encontramos el árbol genealógico de la terapia gestalt. La terapia gestalt surge de la combinación de numerosas corrientes filosóficas y terapéuticas de diversas fuentes: europeas, americanas y orientales.

Las fuentes más importantes de la Gestalt son: la fenomenología, el existencialismo, las filosofías orientales, el humanismo, el psicoanálisis, el conductismo, la psicología de la gestalt y las teorías de los sistemas.

Toma lo esencial de su filosofía, del pensamiento europeo; especialmente el germánico (filósofos, psicólogos, psiquiatras, escritores y artistas judíos, alemanes y austriacos) que alimentaron el pensamiento y la práctica de Friedrich Salomon Perls. (Ginger, 1993).

Dentro de los principales precursores encontramos: (Ginger, 1993).

- En la fenomenología y el existencialismo: Brentano, Husserl, Heidegger, Scheler, Jaspers, Büber, Tillich, Binswanger, Kierkegaard, Marcel, Sartre y Merleau-Ponty.
- En la teoría Gestalt: Von Ehrenfels, Wertheimer, Koffka, Köhler, Goldstein, Lewin y Zeigarnik.
- En el psicoanálisis: Freud, Ferenczi, Groddeck, Rank, Adler, Jung, Reich y Horney.
- En el psicodrama a Moreno.

A continuación detallaré a profundidad cada una de las filosofías y teorías que influyeron a la gestalt.

1.1 Holismo

La palabra holística fue empleada por primera vez por el filósofo sudafricano J.C. Smuts en 1926. Para Pierre Weil, el término holismo nos habla de una fuerza vital responsable de la formación de conjuntos.

La palabra holística proviene del griego *holos* que significa “todo” y “totalidad”. En consecuencia concluimos que se refiere al conjunto, al todo en relación con sus partes y específicamente a la interrelación de todos los seres en el mundo. Se puede utilizar como actitud epistemológica, visión, perspectiva, abordaje, movimiento, experiencia, etc.

Este modelo de pensamiento se opone a la visión cartesiana-newtoniana, mecanicista y sustancialista del mundo que considera que el universo está constituido por elementos sustanciales, materiales y permanentes.

La idea central del “holismo” nos dice que el Todo y sus sinergias están estrechamente ligados con interacciones constantes y paradójicas. Su modelo es el “holograma”, definido como una figura especial que consiste en que cada pedazo de ésta reproduce el todo, de esta forma, el todo está en cada una de sus partes; en donde paradójicamente el microcosmos re-produce el macrocosmos.

El holismo nos propone sustituir la noción de “*elemento*” por la de “*evento*”, encontrando su principal diferencia en que el *elemento* es sustancial, material y permanente; mientras que el *evento*, es un suceso que ocurre en un determinado espacio tiempo que puede transformarse en otro o simplemente dejar de darse.

Actualmente la Física Cuántica apoya estas nociones y nos hace referencia a las “*sinergias*” como eventos energéticos en armonía sintónica, estrechamente ligados en interacciones constantes y paradójicas. Retoma el principio de “*bootstrap*” que nos dice que cada partícula es al mismo tiempo todas las otras partículas, es decir, que no existe una partícula “x” como algo sustancial y

permanente con identidad diferente a otra, sino que la partícula “y” es la partícula “x” que emerge como otro evento en un momento posterior. No hay elementos, sino, relaciones. (Capra en Miranda, 2005).

La perspectiva holística trata de superar los dualismos de tipo: Sujeto-objeto, espacio interno y externo, personal-transpersonal, relativo-absoluto, espíritu-materia, real-imaginario, bien-mal, sentimiento-razón, ser-no ser, yo-no yo.

Según Smuts, creador de esta concepción, el holismo hace referencia al darse cuenta de que el mundo es un todo unificado y coherente. Considera al hombre como parte integrante de éste mundo. Esta visión holística del hombre es retomada por la terapia Gestalt y nos habla de una imagen unificada en cuanto a la integración del funcionamiento del cuerpo, las emociones, pensamientos, cultura y expresiones sociales. Da mayor importancia a la integración y el como esta formado el todo, que a un análisis de los elementos. (Flores, 1977 en Miranda, 2005).

Para Perls (1973) tratar de forma aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana refuerza la conciencia de que el cuerpo y el alma son elementos separados. Se opone a las definiciones reduccionistas del cuerpo como la suma de las células, la mente como la suma de percepciones y pensamientos, y el alma como la suma de emociones; las percibe en desacuerdo con la realidad del ser humano. El estudio del organismo no puede explicarse a partir del estudio de sus partes por separado en condiciones controladas, ya que están dadas en condiciones diferentes a las naturales.

La relación holista entre la persona y los sistemas en los que participa se refiere al trabajo conjunto e integral en los subsistemas del individuo, buscando coherencia entre la cognición, emoción, corporalidad, interacción y comportamiento. Trabajando a la vez en los sistemas familiar, laboral y social en los que se encuentra inmerso el ser humano. (Jimeno, 2001 en Miranda 2005).

La perspectiva holista concibe al ser humano como un sistema o conjunto de elementos conectados entre sí, en donde la valoración de uno repercute en todo el conjunto.

Entiende a la persona en sistemas, familiar, cultural, ecológico, etc. Y estudia los fenómenos humanos a partir de una causalidad circular y no lineal.

Psicología Holística

Corriente de Psicología científica que estudia la mente y conducta humana, así como sus procesos afectivos en la relación socio-cultural, etológica y ambiental del individuo mediante un método analítico-holístico.

Utiliza como método la holosis, contrario al análisis para descubrir la personalidad total del individuo y la sociedad.

No acepta dogmatismos de otras escuelas, estudia la Psicología en su totalidad. Propone no seguir dogmas sino aprender y aplicar técnicas independientemente de la escuela de la que provengan, teniendo como criterio su funcionalidad. Cualquier nueva técnica tiene lugar y no niega el valor de escuelas y técnicas, sino que las integra entre sí.

La Psicología Holística debe fortalecer el yo, armonizando y equilibrando la mente, cuerpo y espíritu del individuo, y a este con la sociedad y el medio ambiente que lo rodea. Teniendo como fin la integración y adaptación.

1.2 Fenomenología

La Fenomenología es la etapa preliminar del movimiento de la psicoterapia existencial, es el intento de aprehender los fenómenos tal como se presentan, el esfuerzo por experimentar los fenómenos en su plena realidad tal como aparecen en sí mismos. Desarrollada por Edmund Husserl quien influye en

Heidegger y Sartre, los psiquiatras Minkowski, Straus y Binswanger y en psicólogos Buytendijk Merleau-Ponty principalmente. (May, 1963).

Surge, al igual que el existencialismo, como un cuestionamiento a las corrientes psicológicas que deseaban entender al ser humano y a su experiencia, limitándola dentro de una teoría o sistema propio. Para May (1963) la fenomenología propone un esfuerzo por experimentar los fenómenos en su plena realidad y tal como aparecen en sí mismos.

Su intención no es menospreciar a la técnica y los instrumentos; centra su atención en la experiencia individual y en su vivenciación. A lo anterior, May (1963) nos menciona que cuanto más exacta y con mayor penetración se describa un mecanismo dado, tanto más se relegará a la persona existente, *“no existe la verdad o la realidad para una persona viva, a menos que participe y sea conciente de ella o mantenga alguna relación con la misma”*.

La fenomenología es un método de pensamiento mientras que el existencialismo es una filosofía. (Ginger, 1993).

Para Yontef (1995), la fenomenología busca captar el fenómeno de la realidad, tal como se manifiesta y sólo como se manifiesta. Se lleva a cabo a través de una operación mental, en donde, el observador excluye de su mente juicios de valor sobre el fenómeno y afirmaciones relativas a sus causas. Se esfuerza por suprimir la distinción entre objeto y sujeto.

El método fenomenológico busca la contemplación imparcial de los fenómenos haciendo de lado cualquier prejuicio intelectual que distorsione la captación. Su trabajo consiste en entrar vivencialmente en la situación y promover el darse cuenta sensorial.

Para aproximarse al fenómeno, tal cual es, es necesaria una disciplina especial para ejercitar la percepción hacia lo que está presente. Al respecto Yontef (1995) nos menciona *“La actitud fenomenológica es reconocer y poner entre*

paréntesis; dejar de lado, en la medida de lo posible, los conceptos preconcebidos acerca de lo relevante”.

La terapia gestalt toma de la fenomenología los siguientes principios: (Ginger, 1993)

- Lo importante es describir antes que explicar.
- Lo esencial es la vivencia inmediata, tal como es percibida o sentida corporalmente; así como, el proceso que se desarrolla en el aquí y el ahora.

La importancia de la toma de conciencia del cuerpo, como experiencia única de cada ser.

La terapia Gestalt es considerada por Ginger como *“una aproximación fenomenológica clínica, ya que, está centrada en la descripción subjetiva del sentimiento del cliente (su awareness) en cada caso particular y en la toma de conciencia intersubjetiva de lo que está pasando entre él y el terapeuta”.* (Ginger, 1993).

1.3 Existencialismo

Esta corriente filosófica surge a finales del siglo XIX y alcanza su apogeo en los años inmediatamente posteriores a la segunda guerra mundial. Buscaba rescatar al individuo de la esclavitud a la que lo había sometido la Revolución Industrial.

Se opone claramente a la postura del racionalismo, a la importancia que se le daba a la esencia. Para el existencialismo primero existo, después pienso y luego soy.

Se encuentra cerca del pensamiento de William James en el énfasis que pone en la inmediatez de la experiencia y en la unión del pensamiento y la acción, y de Kierkegaard en que *“la verdad sólo existe para el individuo cuando éste se crea en la acción”*. (May,1963).

James nos habla de la importancia de la decisión y del compromiso, es imposible conocer la verdad desde un sillón aislado, la voluntad y la decisión constituyen requisitos previos para su descubrimiento.

Tanto James como Kierkegaard trataron de redescubrir al hombre como un ser vital, capaz de decidir y experimentar.

El enfoque existencial es un intento por comprender la conducta y experiencias humanas en términos de los presupuestos subyacentes en las mismas, subyacentes en nuestra ciencia e imagen del hombre. Es el esfuerzo por comprender la naturaleza de este hombre que experimenta y a quien le suceden las experiencias. (May, 1963).

Para May (1963) el existencialismo significa un tomar como centro a la persona existente; es el énfasis puesto sobre el ser humano tal como surge y deviene. La palabra *existencia* proviene de la raíz *ex-sistere*, que significa literalmente *“estar afuera, surgir”*.

Para Rollo May (1963), no puede describirse o entenderse a un ser humano desde una base esencialista, sin que esto signifique desestimar las esencias. *“No existe la verdad o la realidad para una persona viva, a menos que participe, sea consciente de ella, o mantenga alguna relación con la misma”*. Cuanto más exacta sea la descripción de un mecanismo dado, más se relegará a la persona existente *“Cuanto más se formulen las fuerzas o impulsos de manera absoluta y completa, tanto más se estará hablando de abstracciones y no del ser humano existente”*.

El término existencialista es para la psicología y psiquiatría una actitud. No se trata de un sistema de terapia, sino de una actitud hacia la terapia, en donde, la

preocupación está en comprender la estructura del ser humano y su experiencia.

Los peligros de la deshumanización llevan a transformar al hombre de acuerdo con la imagen de máquina y de las técnicas con las cuales se le estudia, lo que nos lleva a pensar en la posibilidad real de que se contribuya a la adaptación y felicidad del individuo al precio de la pérdida de su ser.

Si uno se dedica a pensar únicamente en el por qué y cómo surgió el problema, se puede dejar de lado la persona existente.

Para Sartre en *May* (1963), a diferencia del carácter esencialista de la ciencia occidental, “la existencia precede a la esencia”; es decir, sólo en tanto afirmamos nuestra existencia poseemos alguna esencia. Lo anterior da un aspecto coherente acerca del énfasis de Sartre sobre la decisión “somos lo que elegimos”.

El hombre primero existe y luego se construye o define. La producción precede a la existencia. El hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo y después se define.

El existencialismo propone ciertos atributos existenciales inherentes a la naturaleza humana. Son postulados básicos acerca de la existencia.

1.3.1 Atributos existenciales del ser humano

Los atributos existenciales del ser humano, son los siguientes: (Sartre, 1998).

1.3.1.1 Finitud

El primer atributo de la vida es la muerte “*finitud*”. La muerte implica que si el hombre es capaz de darse cuenta de que existe, entonces puede darse cuenta también de que puede dejar de existir. No se sabe cuando pero es una certeza.

1.3.1.2 Libertad

Estamos condenados a la *libertad*, partiendo de la finitud puedo elegir como voy a vivir, no hay opción a la no elección. La muerte nos confronta con la realidad de nuestra libertad y la capacidad de darle dirección a nuestra existencia.

1.3.1.3 Responsabilidad

Entendida como la habilidad para responder. No se refiere a algún sentido moral, más bien a la elección con consecuencia y a mi responsabilidad ante dicha elección.

Por lo tanto cualquier cosa que hago es en nombre de la humanidad. Es importante diferenciar responsabilidad de culpabilidad. ¿Qué pasaría si todo el mundo hiciera lo mismo que yo elegí en mi actuar?

Soy responsable para mí mismo y para todos, creando cierta imagen del hombre que yo elijo; eligiéndome, elijo al hombre.

El desamparo implica que elijamos nosotros mismos nuestro ser, encontrándonos con la angustia.

Esto nos da la posibilidad de elegir y si no lo hago también es una elección. Partiendo de la posibilidad de elección encontramos que, tanto en el arte como en la moral tenemos creación e invención. Ante toda invención existe un juicio sobre las acciones (verdad o error), siendo de vital importancia saber si la invención que se hace es en nombre de la libertad.

Somos responsables de nuestras elecciones “*Soy responsable de lo que decida y de lo que deje en manos del destino. La responsabilidad se presenta con el darse cuenta de la situación existencial y la consiguiente puesta en juego de la decisión a hacer algo diferente o continuar como hasta el momento*” (Martínez, 1999).

1.3.1.4 Soledad

La *soledad* viene de la mano con la individualidad. Si no reconozco mi soledad no reconozco mi individualidad, solo aceptando mi soledad lograré intimidad con el otro.

El ser humano es individual, nacemos y morimos solos. *“Nadie puede vivir por nosotros, ni poseer una experiencia igual. Esta característica de ser únicos e irrepetibles inherentemente nos lleva a separarnos de los demás, es decir, a la realidad existencial de nuestra soledad. “La individualidad del hombre tiene como precio la soledad. Las experiencias y vivencias de cada ser humano son únicamente suyas y nadie puede realmente comprenderlas como él; cada uno nace solo, vive solo y muere solo: todo ser humano es solo”.* (Villanueva, 1988 en Martínez, 1999).

1.3.1.5 Absurdo

La vida es un *absurdo* significa que la vida no tiene sentido, y es gracias a esto que tengo la oportunidad de darle un sentido propio.

Cuando el hombre se da cuenta de que la muerte es una realidad, que está solo, además se percata de que es libre y responsable de sus elecciones; experimenta la angustia.

Noël Salathé (1983) en Ginger (1993), considera a la Gestalt como una “antena terapéutica del existencialismo”, ya que aborda 5 cuestiones existenciales fundamentales: Lo finito, la responsabilidad, la soledad, la imperfección y el absurdo.

La terapia Gestalt toma del existencialismo los siguientes principios: (Ginger, 1993).

- La primacía de lo vivido concretamente, lo existencial es todo lo que se relaciona a la manera en la cual el hombre experimenta su existencia, la asume, la orienta y la dirige.

- La singularidad de cada existencia humana, la originalidad irreductible de la experiencia individual, objetiva y subjetiva.
- La noción de responsabilidad propia, que participa activamente en la construcción del proyecto existencial particular, y confiere sentido a la realidad, creando la libertad relativa del ser humano.

1.4 Humanismo y Psicología Humanista

1.4.1 Humanismo

Lo que tienen en común los enfoques que se denominan como terapias nuevas, es su base de pensamiento: El humanismo es “toda teoría o doctrina que tiene como fin a la persona humana y su florecimiento”.

El humanismo se extiende durante el Renacimiento y busca devolverle al hombre toda su dignidad, su derecho con respeto a todas sus dimensiones: (Ginger,1993).

- Derecho a valorar su cuerpo y sus sensaciones, a satisfacer sus necesidades vitales fundamentales, a expresar sus emociones.
- Derecho a construir su unidad, en el respeto de la especificidad de cada uno (derecho a la diferencia).
- Derecho a abrirse y a realizarse, sin limitarse al tener y al hacer, a crear sus propios fines, a sobrepasar sin parar sus propios límites, a elaborar sus propios valores individuales, sociales y espirituales.

Para Will Schutz en (Ginger, 1993) las necesidades fundamentales del hombre son:

1. La comida y el abrigo
2. La inclusión

3. El control
4. El afecto

Mientras que, para Abraham Maslow (1954), la jerarquía de necesidades sigue el siguiente orden:

1. Necesidades orgánicas
2. Necesidades de seguridad
3. Necesidades de pertenencia
4. Necesidades de estima
5. Necesidad de logro.

El humanismo abandona cualquier categorización nosográfica y se interesa por la gama casi ilimitada de los comportamientos individuales, dejando de lado la categorización entre lo normal y lo patológico.

Después de haber dejado atrás la separación sujeto/objeto de la ciencia tradicional y la separación normal/patológico del modelo médico, la Psicología Humanista va a renunciar a la separación cartesiana causas/consecuencias para adoptar un punto de vista sistémico, en donde existe una interdependencia circular; llegando así a un enfoque global totalizante, una orientación transpersonal, que busca la unidad en el hombre y el mundo. (Ginger, 1993).

1.4.2 Psicología Humanista

Nace en la década de 1950. Entre sus precursores encontramos a Abraham Maslow (1908-1970), Rollo May, Carl Rogers (1902-1987), Charlotte Bühler (1893-1973), Allport, Anthony Sutich, entre otros. Influidos por la corriente existencialista europea, sobre todo alemana y francesa (Heidegger, Büber, Binswanger, Sartre, Merleau-Ponty, Gabriel Marcel, etc).

Encuentra su origen en grandes corrientes filosóficas, la Gestalt y psicodrama. Se buscaba poner al hombre en el centro de la psicología, convertida cada vez más en científica y deshumanizada.

El objetivo era crear una “Tercera Fuerza”, diferente al Psicoanálisis y Conductismo.

Dicha corriente nace gradualmente en los Estados Unidos, en la década que siguió a la Segunda Guerra Mundial, de 1945 a 1955.

La Psicología Humanista toma forma en 1954 cuando Maslow envía un pequeño boletín periódico que se convertiría para 1961 en el *Journal of Humanistic Psychology*. En dicho boletín encontramos la siguiente presentación:

“El *Journal of Humanistic Psychology* fue fundado por un grupo de psicólogos y de profesionales de otros sectores, interesados en las capacidades y potencialidades humanas que no han encontrado un lugar sistemático ni en la teoría positivista y conductista, ni en la teoría psicoanalítica clásica, tales como: la creatividad, el amor, el self, el crecimiento personal, el organismo, la satisfacción de las necesidades fundamentales, la realización de sí mismo, los grandes valores, la trascendencia del yo, la objetividad, la autonomía, la identidad, la responsabilidad, la salud mental, etcétera...” (1er número de *Journal of Humanistic Psychology* traducido por Serge Ginger).

Entre 1961 y 1963 se creó una Asociación Internacional de Psicología Humanista. El Primer Congreso Internacional se lleva a cabo en 1960.

Para Sinay y Blasberg (2003) en (León, 2006), la psicología humanista sostenía que tanto el psicoanálisis ortodoxo como el conductismo habían reducido al hombre a una condición de objeto de estudio, sin responsabilidad ni posibilidad de crecer.

Para Yalom (1984) “ *La Psicología Humanista se interesa primordialmente por aquellas capacidades y potencialidades humanas que no tienen un lugar sistematizado en la teoría conductista o positivista, ni en la psicoanalítica clásica; por ejemplo: el amor, la creatividad, el auto desarrollo, el organismo, la gratificación de las necesidades básicas, la autorrealización, los valores más altos, el Ser, el convertirse en persona, la espontaneidad, el juego, el humor, el afecto, la naturalidad, la trascendencia del yo, la autonomía, la responsabilidad, el significado, la experiencia trascendental y otros asuntos afines*”.

Una de las premisas básicas de la Psicología humanista se basa en la confianza que posee en el potencial humano y su interés por las preocupaciones filosóficas de lo que significa ser realmente humano. La propuesta es buscar, descubrir y desarrollar una perspectiva mucho más amplia que englobe las experiencias subjetivas del ser humano tomando en cuenta su mundo interior, sus relaciones y conducta. Por lo anterior, se afirma que la Psicología Humanista contempla al ser humano en su totalidad. (Gómez, 2002).

La Psicología Humanista contempla al ser humano desde la salud, como poseedor de capacidad autodeterminativa y de ser constructivo y autónomo. La concepción del ser humano esta basada en la creencia de las potencialidades y en la esencia bondadosa humana. Confía en la bondad y libertad del ser humano, sin que excluya la disfunción y patología. Sostiene la creencia de que en todos los seres humanos existe un potencial para el desarrollo.

Muñoz (1995) enumera ideas importantes en relación a la concepción del ser humano:

- *El ser humano nace con una tendencia a la autoconservación y auto actualización.* Todo ser humano posee dentro de si las potencialidades necesarias para su desarrollo. Existe una tendencia natural que mueve al ser humano al máximo desarrollo de sus potencialidades e integración, en las condiciones que le toca vivir.

- *El ser humano funciona como una unidad organizada.* El ser humano es mucho más que la suma de sus partes, debe contemplársele como un todo.
- *A medida que incrementa la conciencia, el ser humano tiene la posibilidad de aumentar su libertad interna.* Si la persona se da cuenta de quién es, de sus recursos, potencialidades, sentimientos, pensamientos y actitudes, le será posible aumentar el contacto con sus necesidades propias y su capacidad de asumirlas.
- *El ser humano es un ser en relación y sólo desde ahí se le puede comprender.* Pertenece a un campo que ejerce influencia sobre él, y él sobre el campo; sólo contemplando esta dinámica es posible entenderlo.
- *El ser humano es más sabio que su intelecto.* Existe la razón y la intuición dándole importancia a la inteligencia orgánica como totalidad.
- *El ser humano posee capacidad de conciencia y simbolización.* La persona puede contemplarse a sí misma y tomar conciencia de sí; esta capacidad le permite distinguirse del mundo exterior, como un ser aparte.
- *El ser humano posee capacidad de libertad y elección.* Cada persona posee libertad inherente a su naturaleza, a medida que la persona conoce sus opciones y posibilidades asumiéndolas como propias, su capacidad de elección será mejor.
- *El ser humano es capaz de crear relaciones profundas.* Capaz de establecer relaciones que favorecen su desarrollo, las necesita y desea.
- *El hombre es capaz de crear.* Creatividad inherente al ser humano, como potencial creativo que facilita para encontrar soluciones.

- *El hombre busca un sistema de valores y creencias.* Busca un núcleo directriz interno el cual esta conformado por un sistema de valores que rigen su personalidad y lo llevan a buscar objetivos y moverse hacia ellos.

En la actualidad la Psicología Humanista incluye métodos y enfoques terapéuticos reconocidos con el nombre el Movimiento del Potencial humano, que tiene como objetivo, restaurar y respetar la dignidad del hombre a través del fortalecimiento de tres derechos esenciales:

1. Satisfacer sus necesidades, expresar sus emociones, reivindicar sus sentimientos y valorizar su cuerpo
2. Ser diferente, único y específico
3. Realizarse, conformar sus propios valores individuales, sociales y espirituales.

1.5 Corrientes Orientales

En la actualidad el pensamiento oriental acaba de casarse con la física cuántica contemporánea provocando un rejuvenecimiento.

1.5.1 Tao de la Física

Provoca una redefinición de los conceptos de la materia, del objeto, del espacio, del tiempo, de la causa y del efecto. Al respecto nos dice que la materia y el espíritu son aspectos diferentes pero interdependientes de una misma realidad dinámica.

En la visión holística de la Gestalt lo que interesa al terapeuta no es nunca un signo aislado, sino la interconexión permanente del individuo global con su medio general.

Es así como se sabe ahora que ningún fenómeno material es independiente del pensamiento y de la mirada del hombre, pasa de ser un observador neutro a un participante comprometido.

El terapeuta gestaltista, frente a su cliente, no observa el comportamiento en sí, sino que entra en interrelación con una implicación controlada en un espacio determinado por el entrecruzamiento de los hilos del Yo/Tú.

En la Gestalt encontramos la semejanza, del continuum de conciencia, la sucesión de gestalts y la aparición y desaparición de figuras sobre un fondo, reflejadas en el mundo fluido, en transformación permanente del libro de las metamorfosis chino.

1.5.2 Taoísmo

El Tao-te-king, escrito por Lao-Tseu hacia el fin del siglo V a.C nos muestra una metafísica de la espontaneidad, de la tolerancia y de la libertad; adoptando el dejarse llevar. No se concentra en la búsqueda del bien, ya que todo es natural. Desde que nombra cualquier cosa su opuesto aparece inmediatamente.

Los principios fundamentales del taoísmo son:

- El yin: femenino; representa la estabilidad
- El yang: masculino; representa el movimiento

Esta tesis de las polaridades que son opuestas y complementarias son frecuentemente trabajadas en la Gestalt.

El taoísta venera al cuerpo como morada del espíritu, por lo que busca el empleo de técnicas vivificadoras. Se trata de vivir intensamente “el aquí y el ahora”.

A continuación se enumeran las semejanzas tan estrechas entre la Gestalt y el Taoísmo:

1. La expresión libre y espontánea.
2. La importancia del cuerpo como morada del espíritu.
3. La liberación en relación a introyecciones.
4. El trabajo de integración de las polaridades contrarias.
5. La concentración en el aquí y el ahora.
6. La teoría paradójica del cambio, la aceptación de lo que se es.
7. El principio del continuum de conciencia como flujo permanente de construcción y destrucción de Gestalts.

Sus diferencias radican en que, al contrario de la Gestalt, el taoísmo valora lo inacabado, no se interesa en imágenes por los sentidos y considera que cualquier emoción exacerbada rompe la armonía natural; proponiéndole al hombre convertirse en imperturbable.

1.5.3 Tantrismo

Busca la iluminación “aquí y ahora”, se apoya en una cantidad de elementos sensoriales:

- Los yantras
- Los mantras
- Los mandalas
- Los mudras

El método tántrico tiene una gran riqueza en técnicas. Nos menciona que la energía de los deseos y pasiones no debe perderse, y si, emplearse oportunamente.

Tiene una franca aceptación del sexo como la más poderosa de las fuerzas que motiva a los seres vivientes.

El siguiente pensamiento del tantrismo nos hace referencia a una posible definición de la Gestalt: “El eslabón vital del acceso a la Verdad es el cuerpo humano, con el conjunto de sus sentidos y la experiencia del mundo exterior”
Tantrismo.

1.5.4 Zen

Surge en el siglo VI d.C. Nos enseña que el despertar está al final de la “espera atenta”, debe ser una vigilancia sin objeto. No hay nada que esperar, lo que llega, llega. No hay leyes, reglas ni fines en la naturaleza, ni en los pensamientos. Lo anterior nos muestra una gran semejanza con los conceptos de awareness, confiado y atento. Se trata de practicar el “dejarse llevar”, pasar sin parar de una cosa a otra, a cada momento con un perpetuo desapego, en referencia al ciclo de contacto-retirada de la Gestalt.

Aceptar la realidad es también un principio fundamental en una experiencia zen, en la práctica de la concentración-observación. Observar el surgimiento y la huida de sus propios pensamientos, no huir y buscar nada.

El “no pensamiento” se cultiva por la meditación sin objeto, generando una sincronización del cerebro derecho, de las capas corticales y subcorticales, y por lo tanto, una conciencia más clara de las emociones experimentadas por el cuerpo. Presente en el curso de una secuencia de trabajo de Gestalt con gran descarga emocional en el siguiente proceso:

1. Dejar llegar
2. Mantener la concentración
3. Abandonar el fenómeno

Lo anterior como una sucesión sin interrupción de las formaciones y destrucciones de Gestalts en el continuum de conciencia. Encontradas en el psicoanálisis como tomas de conciencia integradora y en el cognoscitivismo como un descondicionamiento.

Tanto en el Zen como en la Gestalt todo se explica por la experiencia vivida que siempre es personal.

El enfoque zen de la realidad consiste en penetrar directamente en el corazón del objeto mismo, a aprenderlo del interior tal como es en él mismo. El artista de la vida, no tiene ninguna necesidad de buscar fuera de sí mismo. “Conocer la flor es convertirse en ella”. Para la Gestalt significa ponerse en el lugar del otro, empatizar.

Dentro de las diferencias entre el pensamiento Zen y la Gestalt encontramos:

- Para el desarrollo zen es indispensable la ayuda de un maestro en un periodo de sumisión total a su autoridad. Mientras que para la Gestalt la toma de responsabilidad es necesaria desde el comienzo.
- El zen insiste en la riqueza de la inmovilidad, mientras que la Gestalt valora el movimiento.
- La práctica del zen demanda una disciplina asidua, favorecer el poder dejarse llevar; y la Gestalt autoriza, a veces, un cierto hedonismo y periodos de egotismo.

1.6 Psicoanálisis

1.6.1 Gestalt y Psicoanálisis

A continuación se presenta una comparación de la Gestalt de Perls y el Psicoanálisis de Freud; presentando las reflexiones de Perls hacia los conceptos básicos del psicoanálisis (Ginger, 1993):

Empezaremos por las diferencias entre estas 2 corrientes terapéuticas:

1.6.1.1 Inconsciente

Perls prefiere hablar de “no consciente en este momento” y estudiar el proceso actual de represión más que el contenido material de lo reprimido. Se interesa más en lo que el cliente sabe o siente de él mismo que en lo que ignora.

Perls no niega el inconsciente, propone abordarlo por vías diferentes a las asociaciones verbales y el sueño; si a través de la atención en el cuerpo, las sensaciones y la emoción.

1.6.1.2 Neurosis

Perls (1974) da mucha importancia a las necesidades fisiológicas orales y cutáneas (hambre y necesidad de contacto), fundamentales para la supervivencia individual.

Define a la neurosis como la consecuencia de la suma de las “gestalts inacabadas”, es decir las necesidades interrumpidas y no satisfechas, más que por deseos prohibidos por la sociedad o reprimidos por la censura del superyó o del yo.

La neurosis surge de un conflicto entre el organismo y su medio, y es por eso que se manifiesta principalmente en la frontera-contacto ente el individuo y su medio.

1.6.1.3 Transferencia

Perls se encuentra en desacuerdo con la importancia que se le da a la neurosis de transferencia en el proceso psicoanalítico; ya que, contribuye a alargar considerablemente la cura, induciendo a una dependencia excesiva que puede alienar al cliente durante años. Además se corre el riesgo de favorecer y propiciar mecanismos proyectivos, considerados como una resistencia a mirar la realidad social para huir de la responsabilidad.

Propone utilizar una implicación controlada; esta permite un contacto movilizador de hombre a hombre y las interferencias con la transferencia no son negadas, sino señaladas cuando estas se manifiestan. El terapeuta busca alienarse con la transferencia.

1.6.2 Terapia Psicoanalítica y Gestalt

La búsqueda explicativa de las causas de un problema en los traumas de la primera infancia pueden constituir una justificación defensiva que refuerza la neurosis en lugar de combatirla, es decir, "la interpretación alimenta al síntoma".

Perls no niega que todo tenga un origen en el pasado y tienda hacia un desarrollo posterior y hace énfasis en que el pasado y futuro toman referencia continuamente en el presente. Pero, para Perls, no es suficiente el análisis del pasado, ya que los síntomas se mantienen con frecuencia a pesar de la toma de conciencia de la representación reprimida.

La Gestalt propone una inversión del proceso de la cura: en psicoanálisis, la toma de conciencia se supone lleva a una modificación de lo vivido; mientras que en Gestalt, las modificaciones de lo vivido a través de la experiencia, permiten un cambio de comportamiento acompañado de una eventual toma de conciencia.

1.6.3 Psicoterapia individual y de grupo

Perls plantea la hipótesis de que la instauración del espacio físico psicoanalítico se explica por las fobias personales de Freud, limitando la confrontación con la realidad social exterior.

Los analistas, durante mucho tiempo, han pensado que pueden eliminar y dominar sus reacciones contratransferenciales inconscientes con una actitud

de neutralidad. A diferencia de lo anterior, los gestaltistas piensan que la contratransferencia es tan fecunda en el trabajo analítico como la transferencia.

En el psicoanálisis el analista interpreta basado en un cuerpo dogmático sólidamente elaborado; lo que provoca que el cliente se sienta catalogado y etiquetado. Deja de sentirse respetado en su singularidad. El psicoanálisis aparece en ocasiones normativo, proponiendo objetivos de socialización y adaptación.

A diferencia de lo anterior el terapeuta gestaltista comparte su sentimiento personal y su punto de vista. La Gestalt se presenta más liberal, sin clasificaciones a priori ni expectativas implícitas del terapeuta en relación a su cliente. A lo que Goldstein dice: *“lo normal debe definirse no por la adaptación, sino al contrario, por la capacidad de inventar normas nuevas”*. (Ginger, 1993).

El impacto terapéutico del psicoanálisis es limitado, ya que no es accesible más que a una capa social restringida debido a razones financieras y a la aptitud necesaria del cliente para la verbalización de lo vivido. Se limita a cierto número de pacientes durante un tiempo determinado.

La Gestalt al contrario utiliza un lenguaje más espontáneo. Vuelve a la terapia de grupo accesible a todos los medios y edades. Al ejercer terapia individual y de grupo llega a tratar a un número mayor de personas, con un tiempo promedio de uno o dos años.

Acerca de las semejanzas entre estos enfoques encontramos lo siguiente:

1.6.3.1 Compulsión a la repetición

Perls retiene la noción freudiana de la compulsión a la repetición, que considera ligada a necesidades insatisfechas, a “gestalts inacabadas” y propensas a “acabarse”.

Perls señala que la repetición no es necesariamente alimentada por el instinto de muerte, sino que está también en la base de cualquier aprendizaje, permitiendo la liberación de una energía vital.

1.6.3.2 Ambivalencia

Perls toma del psicoanálisis dicho tema desembocando en el trabajo de “integración de las polaridades opuestas”, convirtiéndose en un principio de la gestalt; incluye las siguientes polaridades: amor/odio, violencia/ternura, autonomía/dependencia, aventura/seguridad, masculinidad/femineidad, etc.

1.6.3.3 Sueño

Es utilizado en los dos enfoques pero de manera diferente. En el análisis sirve de base para las asociaciones verbales y eventualmente da lugar a una interpretación, mientras que, en la Gestalt la identificación sucesiva de los diversos elementos del sueño lleva también a asociaciones, acompañadas con frecuencia de reacciones emocionales, eventualmente amplificadas por una puesta en acción de tipo psicodramático.

1.6.3.4 Resistencias

Forman parte de los dos enfoques con definiciones diferentes.

A manera general, para el psicoanálisis la resistencia es todo aquello que en las acciones y palabras del analizado se opone al acceso de éste a su inconsciente, perturba la continuidad del trabajo terapéutico en forma de mecanismos de defensa. Freud distingue 5 formas de resistencia: regresión, resistencia de transferencia, beneficios secundarios de la enfermedad, resistencia del inconsciente y la del superyó (Laplanche y Pontalis en Ginger, 1993).

Para el psicoanálisis el gesto es considerado, con frecuencia como una resistencia a la verbalización en el curso de una sesión.

Para la gestalt la resistencia no es un muro a derribar sino una fuerza creadora que acumula energía. La verbalización prematura es con frecuencia considerada como una resistencia a dejarse llevar por un sentimiento que permitiría el surgimiento de las vivencias asociativas más profundas.

1.6.3.5 Catarsis

El trabajo en la Gestalt se fija en general sobre el sentimiento corporal en el aquí y ahora, pero este último evoca con frecuencia escenas pasadas que emergen a la superficie y son ahora revividas en el presente.

Para el psicoanálisis la evocación verbal de un recuerdo es la que induce a una emoción presente; mientras que en Gestalt, la sensación corporal presente induce a la emoción que evoca eventualmente un recuerdo. En Gestalt, la experiencia emotiva en el presente es considerada como más curativa que la toma de conciencia racional de los orígenes eventuales del problema.

La Gestalt lejos de oponerse al psicoanálisis retoma a este último en su fuente.

Perls proponía una revisión de la teoría de Freud, pues se oponía a algunas de las condiciones que definen al psicoanálisis. *“La afirmación relativa a la existencia de los procesos mentales inconscientes, el parecido a la teoría de la resistencia y la represión, la importancia acordada de la sexualidad y el complejo de Edipo”* (Freud, 1922 en *Les pierres angulaires de la thérapie psychanalytique*): son los puntos esenciales del psicoanálisis y los fundamentos de su teoría. Al no ser aceptados globalmente por Perls, este queda excluido al igual que Adler, Jung, Stekel, Rank, Reich, entre otros.

1.6.4 Semejanzas entre Psicoanalistas y la Terapia Gestalt

A continuación mostraré de manera general las aportaciones, de algunos psicoanalistas, que se retoman en la Terapia Gestalt.

Psicoanalistas	Psicoanálisis y Gestalt
Georg Groddeck (1866-1934)	Enfoque holístico y psicosomático del enfermo. El cuerpo está en las palabras y viceversa. Se ve a la enfermedad como una creación positiva. Se busca acompañar al cliente evitando cualquier interpretación.
Alfred Adler (1870-1937)	Terapia educativa cuyo objetivo es desarrollar la autonomía y la afirmación de sí mismo.
Sandor Ferenczi (1873-1933)	Se presta atención a las reacciones corporales del cliente. Funda el bioanálisis, neocatarsis, técnica activa, puesta en acción física, gratificación, cuidados maternos, importancia de la introyección y la elasticidad técnica.
C. Gustav Jung (1875-1961)	El terapeuta muestra una actitud activa y comprometida. Se da gran importancia al estilo personal del terapeuta. Usa un enfoque clínico y humanista más que teórico. Toma al inconsciente como un depósito de potencialidades en lugar de un pasado reprimido. Se busca la individuación recurriendo al diálogo interno, a la experiencia vivida con atención en el proceso, la autorregulación el orientalismo, simbolismo, visualización y polaridades.

Mélanie Klein (1882-1960)	Da importancia a las pulsiones orales agresivas, al cuerpo y contratransferencia corporal. Induce la terapia de juego, toma la ambivalencia amor/odio y el objeto bueno/malo.
Otto Rank (1884-1939)	La reducción de la duración de la cura. Utiliza los elementos del sueño como proyecciones del que duerme. Toma a la neurosis como una obra de arte echada a perder; de aquí surge la terapia de la creatividad.
Karen Horney (1885-1952)	Da importancia al medio cultural de los factores actuales. Toma a la angustia existencial como básica. Tiene una perspectiva finalista, los beneficios secundarios de los problemas.
Donald Winnicott (1896-1971)	Da real importancia a la sabiduría fenomenológica en el proceso y la experiencia vivida. Interés en la relación precoz con el medio, la noción de necesidades y la utilidad de las intervenciones de soporte. Uso del lugar de juego, de la creatividad, objetos y espacios transicionales, el self y el falso self.
Wilhelm Reich (1897-1957)	Utiliza los recuerdos y emociones registradas en el cuerpo, toma a la sexualidad genital y a la agresividad como pulsiones de vida. Da primacía al cómo antes del por qué. Toma la experiencia del aquí y ahora sobre el pasado y la forma sobre el contenido.

Encontramos cuatro autores particularmente cercanos a la Gestalt, sobre los que ahondaremos un poco más: Ferenczi, Jung, Winnicott y Reich.

1.6.4.1 Sandor Ferenczi (1873-1933)

Se le considera uno de los verdaderos precursores de la Terapia Gestalt.

En 1908 encuentra a Freud por primera vez, jugando un papel heroico al hacer del análisis una rama de la ciencia. Gran amigo de Freud y contribuye en gran medida al psicoanálisis.

Desde esta fecha enuncia el concepto de introyección, retomado por Freud en 1921.

Está muy atento al cuerpo, observa movimientos, modificaciones corporales, cambios de voz que acompañan a las asociaciones e interpretaciones verbales.

Es el primero en hablar del inconsciente biológico fundando el “bioanálisis”. Durante la cura propone ejercicios físicos como el anclaje. Practica la neocatarsis llegando a niveles de trance.

Subraya la importancia de trabajar con los componentes propios de su personalidad con sutileza y elasticidad técnica.

En 1920 inaugura la “técnica activa” en donde sus intervenciones son moduladas según las necesidades del cliente y presentadas bajo la forma de sugerencias abiertas o proposiciones de puesta en acción corporal simbólica de las fantasías.

En 1927 renuncia a la posición tradicional, apareciendo como una imagen gratificante deliberadamente positiva, maternal manifestando a sus clientes signos de afecto verbales y físicos, proponiéndoles experiencias narcisistas reparadoras compensando una carencia precoz de ternura.

Insistió en instaurar la obligación del análisis personal para cualquier futuro analista y estableció la exigencia de un control o supervisión para practicantes iniciales.

1.6.4.2 Carl Gustav Jung (1875-1961)

Su primer encuentro con Freud se da en 1907, convirtiéndose posteriormente en su discípulo preferido. Y la ruptura se da desde 1912 debido a puntos de desencuentro.

La importancia particular de su impacto sobre los gestaltistas radica en:

- Una actitud activa del terapeuta. Dialoga con su cliente y lo hace parte de su propio sentimiento.
- Trabaja con su propia identidad, él mismo toma parte de la experiencia y no busca una objetividad ilusoria sino una subjetividad sabia.
- El enfoque clínico y humanista lo lleva a la metapsicología teórica. La terapia debe reunir el desarrollo personal y la búsqueda de la sabiduría. No trata con neuróticos sino con seres humanos.
- Su definición de neurosis esta muy cercana a la de Perls. La ve como una acumulación de la energía en el inconsciente hasta el punto de convertirse en una carga susceptible de explotar. La cura se dará entonces por una reunificación de la persona o individuación. Considera al inconsciente como una fuente de potencialidades futuras.
- Se encuentra cercano a las filosofías orientales, las cuales influyen de la siguiente forma en sus técnicas:
 1. Para el trabajo sobre sí mismo utiliza un concepto antivoluntarista y no puramente intelectual.
 2. Acento sobre la experiencia vivida.
 3. Apertura a los signos externos como reflejos a una distribución de elementos internos.
 4. Referencia constante a la complementariedad de los contrarios.

5. Pensamientos simbólicos, mayor importancia a imágenes que conceptos.

- Se interesa más por el proceso psíquico que se está desarrollando.
- Otorga un lugar central a la proyección, de la cual la transferencia puede ser una manifestación.
- Exalta el diálogo interno.
- Utiliza el sueño dirigido, técnicas de amplificación, inflación del sí mismo (egotismo en gestalt), todo el interés puesto en el síntoma como lenguaje actual significativo, la autorregulación interna (homeóstasis en Perls) y la dialéctica de la persona con el mundo exterior (frontera-contacto de la Gestalt).

1.6.4.3 Donald W. Winnicott (1896-1971)

Psicoanalista contemporáneo cuyas tesis son las más cercanas a las de la Gestalt, entre estas semejanzas encontramos:

- Está influido por la fenomenología.
- Basa toda su clínica sobre las relaciones entre el niño pequeño y su medio.
- Da más importancia a las necesidades que a las pulsiones.
- Da un valor evidente a la experimentación, al desarrollo y al proceso.
- Otorga cierto lugar al cuerpo real y no lo considera necesariamente como un “pasaje al acto”.
- Utiliza la interpretación con prudencia.
- Da prioridad al juego y a la creatividad.
- Nunca hace referencia al mito edípico.
- Se encuentra un gran paralelismo entre el self de Winnicott y Perls: Para Winnicott “el self es este núcleo central del ser que se constituye gracias al contacto con el medio, madre suficientemente buena primero, de la que hace falta diferenciarse para encontrar sus límites”. (Ginger, 1993)
 1. Está muy atento a la manera en la que se expresa el paciente.

2. Subraya la necesidad primordial de seguridad y de aprobación, anterior a cualquier aspiración de independencia.
3. En los grupos terapéuticos de Gestalt existe el cuidado de constituir, en el curso de las primeras sesiones, un clima cálido de confianza y seguridad.
4. El concepto de Winnicott de objeto transicional que representa a la madre tiene una función de autoapaciguamiento, mientras que en la Gestalt, la utilización eventual de un cojín o de un objeto para representar a un personaje ausente afectivamente investido presenta una cierta analogía con esta noción.

Winnicott establece un puente entre el psicoanálisis y la Gestalt.

1.6.4.4 Wilhelm Reich (1897-1957)

Atribuye a la acumulación de la tensión sexual genital el origen de la agresividad y de las neurosis e insiste sobre la función del orgasmo como corriente vegetativa bioeléctrica reguladora que permite la distensión y la armonización de las energías contenidas. Se preocupa por el hecho de que, muchas veces al término de un análisis, actualizar el sentido inconsciente de un síntoma no lleva automáticamente a su desaparición. Propone el análisis del carácter a través de la vegetoterapia ya que la rigidez de la musculatura es el lado somático de la represión y la base de su mantenimiento.

Insiste en la primacía del cómo sobre el por qué, sobre la forma y no sobre el único contenido de los mensajes.

1.7 Psicología de la Gestalt

También llamada Teoría de la Gestalt o Psicología de la Forma.

Encuentra su génesis en 1912 con la firma conjunta de Max Wertheimer, Kurt Koffka y Wolfgang Köhler. Tratándose por lo tanto de trabajos contemporáneos del enfoque fenomenológico alemán. (Ginger 1993).

Uno de los precursores de la Gestalt, Christian von Ehrenfels, subraya que *“el todo es una realidad diferente a la suma de las partes”*.

Los psicólogos gestaltistas estudiaban los mecanismos fisiológicos y psicológicos de la percepción, así como las relaciones del organismo con su medio.

Posteriormente extienden sus trabajos a la memoria, la inteligencia, expresión y personalidad.

Subrayan el isomorfismo entre el dominio físico y el psíquico; oponiéndose contra el dualismo entre materia y espíritu, entre el objeto y su principio: el objeto no tiene forma, es una forma, una gestalt.

Dentro de los principios de la Psicología de la Gestalt encontramos lo siguiente (Ginger, 1993):

1. Cualquier campo perceptivo se diferencia en un fondo y figura. La forma está cerrada, estructurada. Logramos distinguir la figura gracias al fondo.
2. La Gestalt se interesa tanto en la figura como en el fondo, dándole principal importancia a la interrelación de estas.
3. La percepción depende de factores objetivos y subjetivos. El aspecto del objeto depende de las necesidades del sujeto y viceversa.

4. El flujo sin obstáculo de múltiples ciclos sucesivos, de reconocimiento de la figura dominante para satisfacción de una necesidad y su disolución para una nueva actividad, define el estado de “salud”.
5. La terapia Gestalt se define como “el arte de la formación de formas adecuadas”; ya que, estimula la formación flexible de gestalts sucesivas con un ajustamiento creativo permanente.

Para Bluma Zeigarnik (1927), existe una relación entre la persistencia de la tensión creada con una “casi necesidad” de cerrar la gestalt inacabada; dicha relación generará una tensión crónica que a la larga será fuente de neurosis. (Ginger, 1993).

Kurt Goldstein (1878-1965) elabora una teoría global del organismo en relación con el medio, rechaza la dicotomía entre lo biológico y lo psíquico; entre lo normal y patológico. Kurt Goldstein: *“La structure de l’organisme”*, publicado en EUA en 1934 y traducido al francés. (Ginger, 1993).

Kurt Lewin (1890-1947) estudia la interdependencia entre la persona y su medio social; sus trabajos desembocan en la creación de la dinámica de grupos. Integrando los trabajos del tiempo-espacio de Minkowski, conceptos psicoanalíticos, generalizando hipótesis de lo individual al campo psicosocial; crea la Teoría de los campos. (Ginger, 1993).

Polisemia de las Formas

En su búsqueda de coherencia y dominio, el hombre da sentido a lo que no lo tiene. Una Gestalt es un conjunto significativo para sí mismo. (Ginger, 1993)

La primera forma que se percibe es la más simple, obedeciendo a cierto número de leyes definidas por los psicólogos gestaltistas (simetría, estructura, ejes, homogeneidad, etc.). No debemos dejar de lado que la forma es polisémicas; es decir, que continúe simultáneamente varios significados, dependiendo del patrón de lectura utilizado. Dicha percepción personalizada de

la realidad exterior esta continuamente presente en nuestra vida cotidiana. Todo fenómeno observado incluye al observador. (Ginger, 1993).

1.8 Enfoque Sistémico

Se le considera una visión nueva del hombre y el mundo en interacción permanente. Lo que le interesa no son los hechos o la estructura de las cosas, sino sus interacciones.

Lo sistémico define cualquier “objeto” como un sistema activo, estructurado, que evoluciona en un medio y en relación con cualquier finalidad (Le Moigne, 1977 en Ginger, 1993).

Para el enfoque sistémico, todas las conductas tienen interacciones múltiples y forman una red inextricable donde se mezclan. Nos propone abordar la múltiple realidad en todos sus aspectos, comenzando por la síntesis y no por el análisis.

La comprensión de un fenómeno u objeto no proviene generalmente ni del análisis de sus causas o de su estructura, ni de la búsqueda hipotética de sus causas, sino, al contrario, de la síntesis. Por lo tanto, conocer es representar un objeto significativo; no analizar la realidad, sino concebir un modelo en funcionamiento.

La descomposición analítica en elementos descompone también el sistema, cuyas reglas de composición no son aditivas, sino transformadoras. No debe desaparecer el todo por las partes o las partes por el todo. El todo no es todo. El todo es mucho mas que la forma global.

El sistema no está relacionado ni con la forma, con el contenido, ni con elementos tomados aisladamente, ni al todo solo; sino todo esto ligado en y por la organización que lo transforma.

El discurso del método (Descartes, 1673 en Ginger, 1993) nos muestra los cuatro preceptos lógicos que fundaron el pensamiento científico hasta principio del siglo XX.

- Evidencia: No admitir por verdadero lo que es evidente.
- Reduccionista: Dividir cada dificultad en tantas partes como se pueda
- Causal: Comprender las relaciones causa-efecto
- Exhaustividad: Realizar enumeraciones y revisiones tan generales que no se omita nada.

Para el enfoque sistémico este modo de razonamiento es obsoleto. En su lugar, los objetos a explicar son considerados como parte de un todo más grande, mas que como un todo que hay que descomponer en partes. Es el todo el que determina el comportamiento de las partes.

Una clara semejanza con la Gestalt es la idea de que las mismas causas no tienen siempre los mismos efectos. Los psicólogos gestaltistas demuestran que una combinación en el tiempo y espacio de estímulos diversos conducía a experiencias cuyos resultados no podían ser predichos a partir del conocimiento de cada estímulo.

Tanto para el enfoque sistémico como para la Gestalt, nada es estático, oponiéndose a la idea de los fenómenos lineales y reversibles de la hipótesis cartesiana-newtoniana. La centralización permanente de la Gestalt en el aquí y el ahora, en el ahora y el cómo, subraya la prevalencia del factor tiempo.

Para Latner, en su teoría del campo, considera que lo esencial no es la figura, sino la figura en el campo.

En su obra, Ginger (1993), realiza un enfoque multidimensional del hombre que caracteriza a la Gestalt. Toma cinco dimensiones principales de la actividad humana.

1. Física
2. Afectiva
3. Racional
4. Social
5. Espiritual

Y coloca en el centro del esquema a la Gestalt, pues se esfuerza en mantener un enfoque multidimensional efectivo. No se concentra en cada aspecto, sino, en sus interrelaciones. Propone no un análisis, en su lugar una visión sintética global.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

2.1 Definición

La palabra alemana *gestalt* no tiene una traducción exacta al español. Proviene de *gestalten* que significa poner en forma, dar una estructura; y *gestaltung* que indica una acción prevista, en curso o terminada, e implica un proceso que persigue una formación. Puede entenderse como configuración, estructura, modelo, figura, forma o totalidad. (Salama, 2007).

Para Yontef (2003), la palabra *gestalt* (*plural: gestalten*) se refiere a la forma, configuración o totalidad, a la entidad estructural; aquello que hace al todo una unidad significativa diferente de la mera suma de las partes. La naturaleza es ordenada, está organizada en un todo significativo. A partir de este todo, emergen figuras en relación a un fondo, y esta relación entre figura y fondo es significativa.

El término terapia *gestalt* se usó por primera vez como título del libro fundador de Frederick Perls, Ralph Hefferline y Paul Goodman en 1951 "Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality". (Yontef, 2003)

Los creadores de las ideas de Gestalt Therapy son Fritz y Laura Perls, siendo Paul Goodman quien elaboró el contenido teórico del libro basado en el pensamiento original de los Perls.

El movimiento de la Nueva Era fomentó el desarrollo del crecimiento personal como alternativa al modelo autoritario de aquella época. El enfoque clínico puso su atención al desarrollo y a la liberación individual de los esquemas culturales. En los primeros encuentros de los fundadores se integraron las ideas de psicoanalistas disidentes y la fenomenología como una nueva manera de observar la experiencia humana. Estaban receptivos a ideas que les ayudaran a encontrar la clave para comprender la normalidad, la regulación espontánea del organismo, la relación sanadora que existe entre los seres humanos y la naturaleza, entre los individuos y la sociedad. (Woldt 2007).

La Psicoterapia Gestalt es considerada una terapia fenomenológico-existencial. Entendiendo psicoterapia como un conjunto de prácticas y acciones destinadas a sanar o tratar enfermedades, reconociendo según la OMS que “la salud no es ausencia de enfermedad o de dolencia, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social”. (Ginger, 1993).

Pertenece a una de las tres corrientes psicológicas más importantes: “La tercera fuerza”, a la que pertenecen la Teoría Humanista y el Enfoque Gestalt; nacen con la finalidad de facilitar el crecimiento del potencial humano, enfatizan la observación no manipulativa de la conducta en el aquí y ahora y se centran en la importancia del proceso de toma de conciencia de la persona. (Salama, 2007).

La psicología de la Gestalt es un enfoque experimental fenomenológico basado en un marco conceptual holístico “teoría de campo”. Es consecuencia del psicoanálisis y esta fuertemente influenciada por el existencialismo. (Yontef, 2003)

Entre mediados y finales del siglo XX, en psicoterapia, surgen los enfoques humanístico-existenciales en psicoterapia debido a la despersonalización y deshumanización que sufría el ser humano en este periodo de la historia, conocida como la edad de la alienación o edad del aburrimiento por el ocio. La rebeldía en contra de esto ha llevado a enfatizar el sentir, el sensualismo, las emociones, la pasión y la experiencia inmediata; las nuevas psicoterapias se centran en el presente, tiempo de la vida en el que se existe y siente. (Castanedo, 1997).

Las psicoterapias humanistas son a-históricas. Una concepción a-histórica nos habla de la experiencia inmediata del hombre en el aquí y ahora, poniendo énfasis en sentir, vivenciar, descubrir y explorar.

El modelo terapéutico de la Psicoterapia Gestalt se basa en el diálogo existencial, el uso de la experiencia fenomenológica directa, la confianza en la auto-regulación orgánica, el énfasis en la experimentación y el darse

cuenta, la actitud sin debería del terapeuta y la responsabilidad de terapeuta y paciente.

La Psicoterapia Gestalt esta caracterizada por el contacto directo entre terapeuta y paciente, el énfasis que pone en la experiencia directa en el aquí y ahora, la experimentación activa, la auto-responsabilidad del paciente, el principio del darse cuenta, la confianza en la auto-regulación organísmica, la interdependencia ecológica de persona y ambiente y el principio de asimilación. Conceptos que abordaremos más adelante en los principios fundamentales de la Psicoterapia Gestalt.

Actualmente tiene una gran gama de estilos y modalidades; se practica en terapia individual, en grupos, talleres, parejas, familias y niños. En clínicas, agencias de servicio familiar, hospitales, consulta privada, centros de crecimiento, etc.

2.2 Conceptos teóricos fundamentales para la Psicoterapia Gestalt

2.2.1 Autorregulación Organísmica

La regulación humana es organísmica, está basada en un reconocimiento relativamente completo y preciso de lo que es. (Yontef, 2003)

El ser humano es considerado como un organismo que forma parte de la naturaleza y que vive dentro de los ciclos naturales del contacto y retiro. Se regulan a sí mismos dentro de las circunstancias cambiantes del ambiente, internas o externas. La tendencia natural frente a este cambio es la adaptación y restitución del equilibrio organísmico ya sea dentro del propio organismo o dentro del campo más amplio organismo/ambiente. El organismo se regula a sí mismo de tal forma que puede alcanzar la medida que le corresponde con sus respectivas capacidades que le permiten funcionar acorde a la madurez de otros miembros de su especie. (Woldt, 2007).

Una autorregulación eficaz incluye un contacto por medio del cual nos damos cuenta de innovaciones ambientales potencialmente nutritivas o tóxicas. Significa regular mediante el darse cuenta del contexto, incluyendo los propios deseos. (Yontef, 2003).

Al respecto, Perls (1976) nos menciona: *“Si comprendemos la situación en que estamos y dejamos que ella controle nuestras acciones, aprendemos a enfrentar la vida”*. (Perls, 1976 en Yontef, 2003).

Al igual que la elección y el aprendizaje, la autorregulación orgánica ocurre en forma holística, con una integración natural de mente y cuerpo, pensamiento y sentimiento, espontaneidad y deliberación. (Yontef, 2003).

El organismo-humano-animal es capaz de su autorregulación. La teoría de la naturaleza-humana-animal contiene el principio de la autorregulación orgánica. La autorregulación es sana si el campo no está perturbado por ciertos factores socio-culturales o si nada del exterior al campo no viene a perturbar el proceso de contacto en curso. La interacción organismo/entorno se desarrollará de manera sana y fluida a partir y en provecho de esta autorregulación del campo. (Robine, 1994) en (IHPG, 2007).

El terapeuta Gestalt considera que el paciente posee en sí mismo los principios del funcionamiento sano. La tarea del terapeuta es facilitar al paciente la recuperación de las formas más sanas de vida guiadas por principios naturales, siendo el trabajo no solo cognitivo.

Así como los patrones disfuncionales de la vida del paciente involucran a la persona en su totalidad (mente, sentimientos, deseos, cuerpo, hábitos y patrones de comportamiento que experimenta en su relación con otros) de la misma forma los procesos que conducen a la salud y al crecimiento integran a la persona en su totalidad en las distintas dimensiones de la vida. El trabajo del terapeuta es un trabajo holístico. (Woldt, 2007).

Se enseña al paciente a experimentarse a sí mismo y vivir realmente a través de los acontecimientos. (Perls, 1951).

Ayudamos a nuestro paciente a notar, a darse cuenta de cómo vive en realidad los asuntos cotidianos de su vida sin intentar cambiar nada, sólo fomentar el darse cuenta de manera consciente.

El carácter real de estas verdades puede permitir cambios reales en la manera de sentir, pensar y actuar del paciente.

Gracias a la técnica de la terapia Gestalt los pacientes pueden aprender a tener un contacto más animado con otras personas, pueden aprender a hablar y a actuar de manera más congruente entre lo que piensan y lo que sienten. Pueden tener más claridad sobre cómo quieren vivir sus vidas y darse cuenta de cómo se manifiesta este cambio gradual en su cotidianidad.

Hacer lo que es apropiado en una situación determinada, lo que ésta exige y reconocer aquello que le pertenece. La persona auténtica asume la responsabilidad de sus decisiones. La persona liberada fluye con la naturaleza al mismo tiempo que acepta en su totalidad aquello que es, en este lugar y en este momento preciso. Su respuesta no refleja conflicto interno ni procesos aparentes de deliberación. Cuando abraza aquello que es y aquello que debe hacerse, actúa con responsabilidad y naturalidad espontánea. (Woldt, 2007).

El terapeuta no es un agente promotor del cambio, busca crear las condiciones que maximizan el crecimiento, confía más en la autorregulación orgánica. No busca que el paciente sea distinto de lo que actualmente es porque sabe que la aceptación incondicional y el trabajo que promueve la capacidad de darse cuenta en el momento presente, incluyendo las figuras nuevas como pensamientos, sentimientos, impulsos, etc; permiten que el paciente se atreva a experimentar nuevos comportamientos. (Woldt, 2007).

2.2.2 Campo organismo/ambiente

El campo organismo/ambiente es un sistema autorregulado, tiene un contexto antropológico desde la evolución darwiniana; considerando al ser humano como resultado de una respuesta evolutiva al ambiente.

La definición de un animal y su existencia implica a su entorno, es decir, no hay organismo sin entorno. La definición de organismo será la definición de un campo, el campo organismo/entorno, en donde, la entidad que constituye este campo es una unidad. (Robine, 1994 en IHPG, 2007).

El límite entre el sí mismo y el ambiente debe ser firme y permeable. (Yontef, 2003).

Se concibe a la naturaleza humana como capaz de autorregularse sin perder de vista que las necesidades del individuo no pueden aislarse de las reglas sociales.

El producto relacional esta centrado en la frontera de contacto, considera lo interno y externo, las necesidades o experiencias del self y las demandas del ambiente. (Woldt, 2007).

Se debe estudiar la interacción entre el organismo y su ambiente, a dicha interacción se le llama “campo organismo/ambiente”, considerado como campo interactivo y no un ser aislado. (Robine, 2001 en Woldt, 2007).

2.2.3 Homeostasis

La necesidad más urgente energiza al organismo hasta que es satisfecha o reemplazada por una necesidad más vital. Vivir es una progresión de necesidades, satisfechas e insatisfechas, logrando equilibrio homeostático y continuando al siguiente momento y necesidad. (Yontef, 2003)

2.2.4 Figura-Fondo

Nuestra existencia en el campo relacional es siempre significativa. El significado se da en la relación entre la figura y el fondo. La figura es aquello que sobresale del trasfondo, aquello que destaca por encima de todo lo demás.

La figura y el fondo forman una Gestalt, un todo organizado y significativo. Una figura surge del trasfondo momento a momento y luego se disuelve para dar lugar a la formación de otra figura. Se trata de un proceso en cambio continuo. Cuando no se experimenta de forma integral o no se permite que las figuras cambien con las condiciones cambiantes del campo es un indicativo de disfunción psicológica.

Cuando el proceso figura-fondo funciona de manera adecuada, el individuo hace acopio de todos sus recursos para identificar sus necesidades y entregarse a la tarea que requiera la situación; cuando la necesidad se satisface se completa la Gestalt. Cuando no se reconoce una necesidad será una demanda que si no se permite que la necesidad movilice la energía requerida y llegue a una acción concreta, aparecerá la frustración. (Woldt, 2007).

2.2.5 Polaridades

La auto-regulación orgánica lleva a la integración de las partes entre sí y de un todo que las abarca.

Las dicotomías pueden sanarse integrándolas en un todo diferenciado en polaridades naturales. (Perls, 1947 en Yontef, 2003).

2.2.6 Resistencia

Las resistencias son formas de energía orientadas en sentido de una adaptación o de una protección legítima, puede disminuir el contacto. La

Terapia Gestalt tiene como objetivo lograr que la persona utilice al máximo su energía, aumentando así su capacidad de contacto y su potencial. (Castanedo, 1997).

Los terapeutas gestalt prestan atención tanto al proceso en marcha de la conciencia como al proceso de resistencia de la conciencia. (Yontef 2003).

En Gestalt el terapeuta busca aliarse a la resistencia. Las resistencias son originalmente aspectos muy valiosos que se desarrollan para enfrentar necesidades experimentadas como peligrosas al Yo. Al ponernos en contacto con ellas redescubrimos parte de nuestro funcionamiento y así, encontramos una parte de nosotros mismos.

Toda resistencia se encuentra integrada en el cuerpo, por lo que, se trabaja directamente con éste con el fin de relajar tensiones musculares. (Castanedo, 1997).

2.2.7 Impasse

Situación en la cual no se percibe el apoyo externo y la persona cree que no puede auto-apoyarse. En la mayoría de las psicoterapias, y a diferencia de la terapia gestalt, el impasse es cercado por el apoyo externo del terapeuta y el paciente considera insuficiente el auto-apoyo. (Yontef 2003).

2.2.8 Ajuste creativo

Es el proceso de puesta en interacción de las necesidades del organismo con las posibilidades del entorno. La creación ligada a la novedad en el descubrimiento de una nueva solución, la mejor posible, la creación de una nueva configuración, de una nueva integración a partir de los datos presentes. (Robine, 1994 en IHPG, 2007).

Las personas reaccionan a las situaciones de su campo, a las necesidades, recursos y peligros que existen; se ajustan conformándose a las circunstancias. Un acto creativo permite pasar a la autorregulación sana y también reaccionan por respuestas habituales o repetición de ajustes pasados.

Algunas veces los mensajes introyectados del pasado que constituyen los “deberías” del presente frenan el auto-conocimiento, la auto-aceptación y el crecimiento. Son mensajes que se resisten al cambio del campo y que debilitan la experiencia real de la persona en su afecto, en sus necesidades, sus creencias y pensamientos. Debilitan la espontaneidad y la claridad para llevar a cabo las acciones necesarias creando resistencia y frenando el movimiento. (Woldt, 2007).

Las personas regulan su comportamiento desde distintos niveles del darse cuenta. Se regulan por hábito o por repetición de comportamientos aprendidos; tomando decisiones con un mínimo grado de darse cuenta, sin conciencia o sin que la persona se dé cuenta de que se da cuenta.

2.2.9 Responsabilidad

Las personas son responsables (hábiles para responder). Son los principales agentes para determinar su propia conducta, pero cuando confunden esto con la culpa y los deberías ignoran sus verdaderos deseos, necesidades, respuestas al ambiente y alternativas a la situación. (Yontef, 2003)

La terapia gestalt deposita una seria obligación en cada persona: elegir y valorar.

2.2.10 Aquí y ahora

El aquí y ahora, concepto básico para la Terapia Gestalt, se refiere a vivir en el momento. Para sentir, experimentar el aquí y ahora en las vivencias, se

comienza a trabajar con sensaciones, con la experiencia sensorial del cliente (audición, visión, tacto, tono de voz). Siendo esta última la dimensión fenomenológica de la terapia Gestalt. Y cuando le añadimos el aquí y ahora llegamos al presente inmediato del fenómeno existencial personal. (Castanedo, 1997).

El ahora comienza con el darse cuenta actual del paciente. El darse cuenta ocurre ahora.

El ahora se refiere a este momento. Y las experiencias que tengan importancia se trabajan en este momento, propone alejarnos del hablar acerca de, acercándonos a la experiencia directa.

2.2.11 Conciencia

Uno de los instrumentos que se usan en la terapia Gestalt es la toma de conciencia “awareness”, distinto a “consciousness”. “Consciousness” designado a otra forma de conciencia más reflexiva, limitada al pensamiento. Mientras que el “awareness” se refiere a una forma de conciencia integradora del conjunto de los datos de campo, un conocimiento inmediato e implícito. (Robine, 1994 en IHPG, 2007).

En el modelo terapéutico de la Terapia Gestalt no se utilizan los conceptos consciente e inconsciente. Se habla de conciencia en términos de inteligencia consciente y de consciente psicofísico; ambos pueden ser conscientes. Es decir, estamos conscientes del aquí solamente si este existe, para estar conscientes de nuestro momento inmediato se requiere tener conocimiento del momento anterior y posterior. (Castanedo, 1997)

El ahora es una fracción de espacio entre el pasado y el futuro, moviéndose tan rápidamente que desafía a la conciencia. Es una inferencia, la conducta y la conciencia están asociadas y se basan en expectativas futuras nacidas de experiencias pasadas y de necesidades actuales. (Castanedo, 1997)

La Terapia Gestalt responde a la conciencia psicofísica. Parte del trabajo del terapeuta reside en integrar la conciencia de la inteligencia y la conciencia psicofísica. (Castanedo, 1997)

Se distingue de otros enfoques por la diferencia entre conciencia y experiencia. La explicación y la descripción se usan muy poco.

El modelo de Terapia Gestalt divide la evolución de la personalidad en tres fases: social, psicofísica y espiritual. Estos estadios del desarrollo representan la dimensión del potencial de la conciencia. El estadio social se caracteriza por una conciencia de los otros; el psicofísico por la toma de conciencia de la existencia de uno mismo, aumentando la conciencia y la diferenciación; y el espiritual que va más allá de la conciencia de sí mismo, como una entidad corporal, experimentando su existencia de otra forma a través de sensaciones extrasensoriales definiéndose como una persona sensitiva e intuitiva. (Castanedo, 1997).

Llegar a ser es el proceso de ser lo que uno es y no el proceso de luchar para cambiar y llegar a ser otra cosa que no se es.

Al comienzo de la existencia no se tiene conciencia aún de lo interno versus lo externo, del yo versus el tú; posteriormente se aprende acerca de la separación, diferencias y relaciones. En la adolescencia existen tres yo diferentes y dependiendo de cómo se desarrollen el ser, self y self imagen, se adquiere una relación específica y constante entre ella. (Castanedo, 1997).

2.2.12 Darse cuenta

Para Yontef (2003) *“El darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético”*.

El darse cuenta es el núcleo central de la filosofía y metodología de la terapia Gestalt. Es el auto proceso que ocurre en la interacción del individuo con el resto del campo. Es sensorial, afectivo y cognitivo Implica observarse a uno mismo y al otro. (Woldt, 2007).

Se caracteriza por el contacto, la sensación, la excitación y la formación de Gestalt. Perls (1951) en (Woldt 2007). Es cognitivo, sensorial y afectivo. Es eficaz sólo cuando está basado en y energizado por la necesidad dominante actual del organismo. No puede estar completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. (Yontef, 2003).

Este proceso va acompañado por la pertenencia como forma de conocer nuestro control sobre la opción de responsabilidad por la propia conducta y sentimiento. Proceso de estar atentamente en contacto con los eventos más importantes del campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético Siempre está en el aquí y ahora, siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a si mismo. Aunque su contenido puede estar distante. Es sensorial e implica estar en contacto con la propia experiencia.

El auto-rechazo y el darse cuenta son mutuamente excluyentes, siendo el rechazo una negación de quien soy origina una confusión de quien “soy yo”. El no darse cuenta es resultado de la falta de contacto del organismo con su ambiente externo. (Yontef, 2003)

La información sensorial sirve para orientar y organizar nuestros procesos internos (necesidades, deseos, impulsos, etc.) y nuestra experiencia del campo de las influencias ambientales.

El darse cuenta que no va acompañado de la acción no es un darse cuenta completo, así como la acción que no va acompañada del darse cuenta tampoco está completa.

Para Laura Perls el objetivo de la terapia gestalt es el continuum del darse cuenta, mientras que la vergüenza es uno de los obstáculos más grandes para desarrollar la capacidad de darse cuenta, y puede disminuirse cuando el terapeuta valida la experiencia del paciente y permite que sane a través del contacto

2.2.13 Relación yo-tu

Las palabras primordiales yo-tu no son vocablos aislados, sino pares de vocablos. No significan cosas, sino que indican relaciones y una vez dichas dan lugar a la existencia. Son pronunciadas desde el ser entero.

El hombre posee una experiencia del mundo al que pertenece, explora la superficie del mundo al que pertenece, explora la superficie de las cosas y las experimenta adquiriendo de ellas experiencia. El hombre que tiene experiencia de las cosas no participa en absoluto en el mundo. Es “en él” donde la experiencia surge y no entre el y el mundo. Esto significa que la relación en la que me encuentro actúa sobre mí como yo actúo sobre ella. La relación es mutua. *“Mi Tu me afecta como Yo lo afecto a él”*. (Buber, 1977).

Lo anterior aplicado a la Psicoterapia Gestalt, particularmente a la relación paciente-terapeuta se entiende a la relación como horizontal. Lo que permite al paciente vivenciar desde dentro lo que el terapeuta observa desde fuera. (Yontef, 2003).

Para Salama (2004) según Buber, el contacto es el encuentro existencial compartido entre dos personas. La calidad del contacto en su forma más desarrollada corresponde a la relación yo-tu. La cual incluye el reconocimiento y aceptación de ambas personas que están en el encuentro.

2.2.14 Contacto

Secuencia del contacto

Para Robine (1994) en (IHPG, 2007), existen 3 fases:

1. Pre-contacto: Constituye el fondo, es esencialmente el cuerpo del cual emergerá una sensación. Esta sensación es el indicio de una necesidad más cercana al organismo. Del fondo emerge una gestalt para constituirse e ir al contacto con el entorno.
2. Puesta en Contacto: La figura que ha emergido pasará al segundo plano, ir a alimentar el fondo, energetizar y a partir de ahí, una energía va a movilizarse y permitirá al organismo girar hacia el entorno para examinar las posibilidades que le ofrece para encontrar una satisfacción. El organismo procederá a la elección y rechazo mediante los recursos del entorno.
3. Post-contacto: Fase de contacto final posterior al momento en que la frontera se abrió para dejar entrar al objeto de experiencia y se cierra sobre la experiencia vivida. Es el trabajo de asimilación, en donde no hay más figura.

La terapia Gestalt propuso que la presencia del terapeuta fuera activa y auténtica con un espacio para su propio proceso creativo.

Martin Büber en (Woldt, 2007) define los cuatro principios del contacto:

1. Inclusión: Experimentar como propia la experiencia y los sentimientos del paciente sin perder la propia identidad. Imaginar lo que esta sucediendo.
2. Confirmación: El terapeuta confirma la existencia del paciente a través de la aceptación y la validación del potencial de su crecimiento.
3. Presencia: El terapeuta se presenta como una persona auténtica, en donde la aceptación por el otro debe ser genuina y verdadera.
4. Compromiso con el diálogo: Encontrarse con el paciente sin prejuicios ni objetivos, implica renunciar al control de los resultados e interactuar con la persona que se tiene enfrente.

Los resultados más efectivos se producen cuando la relación se caracteriza por los principios anteriores. Cuando los pacientes se sienten comprendidos y atendidos se crea un ambiente de seguridad en el que se sienten capaces de reconocer su ser, sus sentimientos verdaderos y su experiencia.

Si el terapeuta además de comprender y atender al paciente lo respeta y lo acepta como es, el paciente empieza a soltar sus ideas negativas sobre sí mismo y se transforma por la interacción de la información nueva que aparece.

2.2.15 Self

El Self se toma como un camino medio entre el organismo y el ambiente.

Es un complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación en un campo difícil, es un grupo de experiencias alrededor del cual se organizan aspectos específicos del self. Son las capacidades de la persona de relacionarse con el mundo. Es la capacidad del organismo de hacer contacto con su ambiente de manera espontánea, deliberada y creativa. Su función es contactar con el ambiente.

Es el proceso de contacto en acción, del organismo contactando la novedad y realizando los ajustes creativos necesarios. (Robine, 1994).

Dimensión integradora que reúne las diferentes funciones necesarias para la puesta en marcha del proceso de ajuste creativo en el contacto. Abordado en terapia como el conjunto de las funciones necesarias para la realización del ajuste creativo. No hace referencia a una entidad firme y estable. (Robine, 1994 en IHPG, 2007).

La Psicoterapia Gestalt estudia al Self como función del campo organismo/ambiente en contacto y no como una estructura fija. Se debe poner atención en cómo el organismo puede estar apoyado, para readquirir la función

espontánea. Lo que ayuda a los pacientes a recuperar su espontaneidad no es sólo saber lo que no es bueno sino también tener la experiencia de nuevas posibilidades de contacto, de reencontrar su espontaneidad funcional con un nuevo ajuste creativo, una nueva organización de la experiencia del campo organismo/ambiente. (Woldt, 2007).

Las tres funciones del self según Robine (1994) en (IHPG, 2007) son:

- Ello: concierne a la emergencia de la necesidad más próxima: necesidades, deseos, pulsiones, apetitos, situaciones sin acabar. Es una función que surge del cuerpo, de instante en instante y se manifiesta a través de las sensaciones. Yo lo hago pero no me siento responsable de ello (Robine, 1994). Capacidad del organismo por entrar en contacto con el ambiente a través del fondo de los contactos asimilados (el contacto asimilado y el contacto con la novedad promueven el crecimiento), necesidades fisiológicas (excitación del Self proveniente del organismo, puede activarse como consecuencia de una excitación interna o externa), y la experiencia corpórea (lo que se vive dentro de la piel, refleja una relación entre el auto-apoyo y el apoyo del ambiente; cuanto mas se experimenta la capacidad de confiar en el ambiente, cuanto más se advierte la plenitud interna como relajación de las angustias o de los deseos fisiológicos y cuanto más se advierte la seguridad interna es más posible y funcional entregarse al mundo). (Woldt, 2007)
- Personalidad: Función más estable porque en esta función se graban e inscriben la historia y la experiencia vivida. Gracias a esta soy capaz de responder a quien soy, con o sin razón. Lo que pienso que soy, como me represento mi experiencia. Designa la representación, no siempre conciente, que hago de mi mismo (Robine, 1994). Capacidad del Self de contactar con el ambiente basándose en lo que se es. La personalidad es el sistema de actitudes asumidas en las relaciones interpersonales, es esencialmente, la respuesta verbal sobre el self. Perls (1994) en (Woldt, 2007) expresa la capacidad del organismo de contactar con el ambiente sobre la base de la definición que hace de sí mismo, implica el

papel social que decidimos jugar con la asimilación de los contactos anteriores y con los ajustes creativos que vamos haciendo para adaptarnos al crecimiento y al desarrollo.

- Yo: Estas dos funciones anteriores van a comprometerse con el contacto con el mundo a través de la función “yo” que va a realizar las identificaciones y alienaciones. Esas elecciones exteriorizan la función personalidad o la función ello. Por la función ello identifico tal necesidad, por la función yo voy a entrar en contacto y hacer elecciones (Robine,1994). Es la capacidad de identificarse con partes del campo o alienarse de ellas, es la potencia de la voluntad y la decisión. Da a la persona la sensación de estar activa y con intención. Considerado el agente de la experiencia. Permite hacer contacto y al mismo tiempo puede ser resistencia al contacto. (Woldt, 2007)

2.2.15.1 Trastornos del funcionamiento del self

La resistencia puede comprenderse como ajuste creativo, es decir, cualquier síntoma o comportamiento definido como patológico es un ajuste creativo que hace la persona frente a una situación difícil. Las pérdidas de la función “yo” son elecciones creativas para detener el desarrollo de la excitación, cuando está ligada a la ansiedad durante varias fases de la experiencia de contacto con el ambiente. (Woldt, 2007).

Los trastornos habituales del contacto acumulan asuntos inconclusos y es la ansiedad la que acompaña a la interrupción primaria del contacto. La ansiedad es la excitación orgánsmica que no tiene apoyo en el oxígeno a un nivel fisiológico ni respuesta del ambiente a un nivel relacional. (Spagnuolo 2001 en Woldt, 2007).

Las perturbaciones del Self según Robine (1994) en (IHPG, 2007) son:

1. Función personalidad: Un sujeto puede tener representaciones de su experiencia que no corresponden a la “realidad” de dicha experiencia.

Cada perturbación de la función personalidad va a intervenir en la elección que haremos a través de la función yo. La neurosis se va a manifestar a través de perturbaciones de la función personalidad, de representaciones erróneas de “quien soy yo”, e impiden el pleno funcionamiento en modo yo.

2. Función ello: Perturbada de forma característica en la psicosis. En la neurosis, podemos perder la consciencia de nuestro ello del momento, de nuestro deseo, necesidad, apetito pero no perdemos el deseo o el apetito, se pierde la consciencia de la necesidad; mientras que para el psicótico se pierde sensación, el ello de la situación.

Cuando alguna de estas funciones o ambas están perturbadas, la función yo estará perdida; el sujeto hará alguna cosa que parezca una elección sin serlo. La respuesta esta basada en el pasado dentro del presente. El trabajo del terapeuta será ayudar a restaurar la capacidad de elección para realizar de nuevo los ajustes creadores.

3. Función yo: Permite al Self lo que llega de la función ello y de la función personalidad y va a asegurar las identificaciones y alienaciones, elecciones y rechazos en el contacto con el entorno. Constituye el modo activo del Self. Su función es asegurar la puesta en frontera del organismo y del entorno.

Cuando hay una pérdida del funcionamiento del modo yo, se precipitan un cierto número de fenómenos de contacto y frontera. Son fenómenos sanos, y dejan de serlo cuando están asociados a una pérdida del funcionamiento del yo.

Cuando se interrumpe la espontaneidad, la excitación se transforma en ansiedad que debe ser evitada, se distorsiona la intencionalidad y el contacto,

generando ansiedad traducida en introyección, proyección, retroflexión, egotismo o confluencia. (Woldt 2007).

- *Introyección:* Cuando una figura ha empezado a emerger, aparecerá una excitación y suministrará la energía para poder contactar con el entorno. El fenómeno de frontera que puede llegar a interrumpir este movimiento con pérdida de la función yo, es la introyección. Se toma alguna cosa del no yo en el exterior, lo incorporo al organismo y después se integra y asimila, va a devenir “yo”. Una introyección no lograda consiste en que ese objeto queda como un cuerpo extraño, cuando se tragan ideas, opiniones, deberes que pesan y dirigen mi ser en el mundo. Puede ser un medio para interrumpir el contacto cuando el sujeto pierde su capacidad de identificación/alienación sustituyendo a su propio deseo por el deseo de otro. El problema surge no del contenido de lo que se introyecta sino del deseo externo que sustituye al propio. (Robine, 1994) en (IHPG, 2007).
- *Proyección:* Posterior a la excitación no interrumpida por la introyección, el sujeto puede atribuir al entorno alguna cosa que le pertenece. En general pasa al exterior aquello que no puede asumir, en particular sus emociones y afectos. El contenido de la proyección a menudo será algo previamente introyectado de situaciones inacabadas. (Robine, 1994) en (IHPG, 2007).
- *Retroflexión:* Designa una experiencia que va a empezar como contacto con el entorno aunque va a regresar hacia el mismo organismo, el sujeto va a hacerse a si lo que es o sería destinado al entorno. En general las enfermedades psicósomáticas son el resultado de este modo. Una forma particular de retroflexión es el egotismo; la frontera es demasiado impermeable con el entorno, se manifiesta a través de un freno. (Robine, 1994) en (IHPG, 2007).
- *Egotismo:* Goodman incluyó el egotismo al referirse a que se está más atento de las fronteras y de la identidad personal que de aquello que se

contacta, el Yo mantiene el control y contacta sin permitir que la novedad del ambiente le perturbe. Tiene que ver con la incapacidad de rendirse al ambiente y con la desconfianza en la novedad vital que ésta representa. El paciente egotista está curado porque tiene conciencia y control sobre su vida pero evita su propia espontaneidad. Siendo la cura con la conciencia de sí mismo sino la espontaneidad de la relación, al entregarse a la inevitable espontaneidad. Se logra un contacto con el ambiente, pero el yo mantiene el control y se retira antes de que la novedad pueda ser contactada plenamente y asimilada. (Woldt, 2007). Asignar a la psicoterapia la tarea de restablecer la espontaneidad del darse cuenta de contacto con el ambiente significa dar espacio y confianza a la capacidad creativa propia de cada organismo humano en su intencionalidad relacional, antes que a normas establecidas del vivir social. (Spagnuolo, 1996).

- *Confluencia*: Situación de no contacto, no frontera y no conciencia. Nada emerge, no hay distinciones entre el yo y el no yo, no hay distinción entre la figura y el fondo. Cuando la confluencia interrumpe la construcción de la Gestalt no permitiendo que, en la fase de pre contacto, emerja una figura haciendo de manera que todo quede en el fondo, impidiendo que emerja una figura y la excitación que la acompaña. Para que alguna cosa emerja, hace falta que se cree una frontera, hace falta que un objeto o una sensación se distinga. (Robine, 1994 en IHPG, 2007).

La perspectiva de la Gestalt es un enfoque genuino, natural y con menos distorsiones para aproximarse a la vida. Una persona que ha crecido en un ambiente fragmentado ha perdido su sentido de completud e integridad; la terapia de la Gestalt restaura dicho sentido de unidad de la experiencia y de la vida. (Perls, 1994 en Woldt, 2007).

2.3 Teoría de la Personalidad

- Yo: Parte de la personalidad del sujeto que tiende siempre al éxito. Tiene como atributos, entre otros, la conciencia implícita en el darse cuenta y es portavoz del sí mismo o Self. El yo representa nuestra esencia, se esfuerza por completarse, en crear y terminar la gestalt; por satisfacer su necesidad apremiante.
- Pseudo yo: Parte de la personalidad ajena al buen funcionamiento de la misma que presenta resistencias al cambio y por lo tanto, es contrario a la salud. Su particularidad es ser automático y no consciente.

La Psicoterapia Gestalt tiene la visión del organismo como un todo, por lo que, cada parte afectada afecta inevitablemente al organismo. Logra sus objetivos al facilitar experimentos vivenciales que incrementan la energía en el Yo, debilitando al Pseudo yo y por consecuencia a la neurosis.

La teoría económica del organismo nos habla acerca de que si trabajamos sobre el pseudo yo mediante técnicas gestálticas que favorezcan el aumento de la conciencia, entonces podremos fortalecer al Yo en detrimento de aquél.

- Yo ideal: Grupo neuronal con memoria específica que contiene los deseos que nuestras figuras significativas proyectaron en nosotros y que subclasificamos ahora como introyectadas o internalizadas, dependiendo si provienen del yo o del pseudo yo.

El yo ideal es una fantasía que está en función de todas y cada una de las expectativas que un individuo ha introyectado o internalizado.

En Gestalt no se favorece la dependencia con el paciente, el objetivo será que éste logre su auto apoyo.

La Psicoterapia Gestalt cuenta con técnicas específicas que favorecen al yo cerrando asuntos pendientes en el aquí y ahora.

La neurosis es resoluble siempre y cuando la persona colabore en la determinación de adquirir una mejor calidad de vida y tenga conciencia de un yo con suficiente energía para tolerar cambios a su patrón de conducta.

Reorganizamos paso a paso las partes desunidas de la personalidad del cliente, hasta que éste logre tomar fuerzas para que él mismo y por sí solo obtenga su propio crecimiento. Los síntomas están asociados a situaciones inconclusas, sin cerrar. (Castanedo, 1997).

Este es el significado de la Terapia Gestalt: tomar conciencia, darse cuenta de las necesidades, identificarlas, revivirlas emocionalmente y por fin cerrar lo que había quedado incompleto hasta ese momento. Lo que significa terminar con los asuntos inconclusos. En estas situaciones el organismo se siente implicado totalmente por lo que dicho proceso debe vivirse en el aquí y el ahora.

El objetivo de la Terapia Gestalt es que esas necesidades aparezcan a nivel consciente en el campo perceptual del individuo; ello se logra trabajando con las emociones que surgen cuando aparece este conjunto de cosas olvidadas que sin embargo aún están activas. (Castanedo, 1997)

Para Yontef (2003) el objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y cómo pueden cambiar; aprendiendo al mismo tiempo a aceptarse y valorarse a sí mismos. Los ejercicios no son sólo para que el paciente se de cuenta, sino para darse cuenta de cómo se da cuenta o como evita darse cuenta.

Las características que la definen principalmente son: (Yontef, 2003)

- Se centra en el proceso, en lo que se está haciendo, pensando y sintiendo en el momento.
- Es un método para aumentar el darse cuenta y lograr alternativas y responsabilidades significativas.

- Sus principios generales, radican en el énfasis en la experiencia directa, la experimentación fenomenológica, uso del contacto directo y presencia personal (existencialismo dialogar) y énfasis en los conceptos de campo, qué, cómo y aquí y ahora.
- La esencia del contrato es decir dónde estamos, qué estamos experimentando en cualquier momento dado y si se puede permanecer en el continuum del darse cuenta.
- Se basa en el aprendizaje de los pacientes para usar sus propios sentidos para explorar por sí mismos, aprender y encontrar sus propias soluciones.

Yontef (2003) la considera no sólo una psicoterapia poderosa, sino una filosofía de vida viable.

2.4 Teoría de Campo

Método que describe el campo total del cual el evento actualmente forma parte. El campo es un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata unas con otras, y ninguna parte queda al margen de la influencia de lo que ocurre en otro lugar del campo. (Yontef 2003).

Para Lewin (1952) en (Woldt, 2007) las fuerzas, los vectores y las influencias actúan en conjunto para producir un resultado específico, en una situación particular, en un tiempo determinado.

La terapia Gestalt nos dice que hay que definir el campo del cual se está hablando en un momento determinado. Para Yontef (2001) en (Woldt, 2007) el campo solo puede definirse en relación a sus partes y en relación con el campo más amplio que lo contiene. La figura solo cobra sentido cuando el contexto más amplio del fondo se aclara y cuando el fondo y la figura en su conjunto conforman el campo apreciado como un todo.

El concepto de campo se ha vuelto central e indispensable para la teoría. El campo es el punto medio en el que ocurre la terapia y es inseparable de ella. El campo es la circunstancia global del terapeuta, del paciente y de todo lo que sucede entre ellos. (Robine, 2001 en Woldt, 2007).

El Self surge en el contacto como un proceso. Es el sistema de contactos de un momento determinado, es flexible y es la frontera de contacto en acción.

Yontef menciona que la Gestalt entiende el desarrollo humano como una función de maduración biológica de influencias ambientales, de interacciones del individuo con el ambiente y de los ajustes creativos que éste puede realizar.

Se requiere de un proceso de transición que empiece con el conocimiento de la teoría hasta la incorporación de la misma como una experiencia íntima, vivencial y que termina por reconocerse como válida porque resuena en un nivel muy profundo de nuestro ser. (Parlett 2007 en Woldt 2007).

2.5 Teoría Paradójica del Cambio

Para Beisser (1970) en (Woldt, 2007) el principio paradójico del cambio; el paciente busca un proceso terapéutico con la esperanza de cambiar y liberarse del dolor que lo aqueja con ayuda de la experiencia y conocimiento del terapeuta. Sin embargo, la terapia Gestalt plantea la necesidad de alejarse de este objetivo y permitir que las cosas sean lo que son.

Los niños introyectan ideas y conductas completas, teniendo como resultado al paso del tiempo la división entre deberías y deseos. Los deberías sabotean, generan mayor resistencia y no ocurre ningún cambio.

Beisser (1970) en (Yontef, 2003) nos dice que el cambio no ocurre si la persona no se da tiempo y se esfuerza para ser lo que es. Nos menciona:

“...el cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es. El cambio no ocurre por medio de un intento coercitivo del individuo o de otra persona para cambiarlo, pero sí ocurre con tiempo y esfuerzo para ser lo que es, estando plenamente involucrado en su situación actual. Al rechazar el rol de agente de cambio, hacemos posible un cambio significativo y ordenado”.

El darse cuenta y el contacto inducen a un cambio natural y espontáneo. El cambio forzado es un intento para actualizar una imagen, no el sí mismo.

Uno de los ejes centrales de la teoría de la terapia Gestalt, nos menciona Beisser (1970) en (Woldt 2007), es que mientras más uno trata de ser alguien que no es, más permanece en el estado en el que se encuentra.

Cuando una persona se identifica con todo su ser se crean, entonces, las condiciones para la completitud y el crecimiento. Cuando no se puede identificar con todas las partes que la conforman se crea un conflicto interno que desbloquea sus recursos para satisfacer las necesidades.

El terapeuta gestalt orienta el darse cuenta del paciente a las fuerzas que operan en el campo organismo/ambiente. El darse cuenta se produce y se incrementa gracias al contacto del diálogo.

La teoría paradójica del cambio se basa en la confianza de que los seres humanos tienen la capacidad para autorregularse y lograr el mejor ajuste posible dentro del contexto en el que se encuentran. La terapia Gestalt cree que las personas tienen la capacidad inherente de autorregularse, de orientarse hacia el crecimiento y que no pueden comprenderse o estudiarse fuera de su ambiente.

La identificación con el estado personal es un proceso integral de apoyo que conduce al crecimiento; la alienación o no reconocimiento de la experiencia emergente crea conflictos psicológicos que muestran que el individuo está fragmentado. Intentar cambiar antes de conocerse, sentirse y aceptarse a uno

mismo tiene efectos muy diferentes que hacerlo después del proceso de auto-aceptación. (Woldt, 2007).

Aceptando la realidad de las condiciones en las que uno vive o ha vivido en el pasado y las decisiones que uno toma bajo estas circunstancias, y sólo aceptando el hecho de que uno mismo elige ser quien es, se puede generar un cambio en sí mismo o en el ambiente.

El cambio en terapia Gestalt ocurre cuando se practica cierta metodología: (Woldt, 2007).

1. Mantener el pensamiento centrado en el proceso del campo
2. Trabajar en el darse cuenta a través del método fenomenológico experimental
3. Fomentar la actitud dialógica existencial en el contacto y en la relación

El cambio se logra a través del contacto entre el terapeuta y el paciente. El énfasis está dado en el encuentro, en el contacto sin objetivos. La eficacia de la terapia está determinada por la calidad del contacto y de la relación.

2.6 Relación Terapéutica

La Terapia Gestalt es un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades. Conflicto que puede ser de naturaleza interna al individuo (intrapsíquico) o que puede manifestarse en la relación interpersonal entre dos individuos (interpsíquico). (Salama, 2007)

Se centra en investigar y favorecer la toma de conciencia de la relación que la persona tiene con lo que le sucede en ese preciso momento para que pueda tomar el control desde la raíz y resolverlo de acuerdo a su necesidad.

Para dicha psicoterapia los cambios ocurren como resultado de un proceso de vivencia, en el que los significados implícitos se sitúan en el darse cuenta, en estar alerta, en la toma de conciencia (awareness). Optan por un encuentro real, un enfoque de inter-relación Yo-Tú.

En la teoría psicoanalítica la conducta ha sido originada por motivaciones o fuerzas inconscientes, latentes, las cuales se hacen manifiestas o conscientes en la interrelación terapéutica de transferencia. En La Terapia Gestalt la persona aprende a servirse de todos sus sentidos internos y externos, llegando así a ser auto-responsable, dándose auto-soporte. La terapia Gestalt ayuda al individuo a retomar el camino de los sentidos, a tomar conciencia del proceso de darse cuenta. (Castanedo, 1997)

La diferencia teórica entre terapia gestáltica, modificación conductual y psicoanálisis radica en que; en la modificación conductual, el comportamiento del paciente es cambiado directamente mediante la manipulación de estímulos ambientales que hace el terapeuta, condiciona utilizando estímulos de control. En la teoría psicoanalítica, el comportamiento es provocado por una motivación inconsciente, que se manifiesta en la relación transferencial. Al analizar la transferencia, se supera la represión, y el inconsciente se torna conciente; se cura hablando acerca de y descubriendo la causa del problema. En terapia gestalt se ayuda al paciente a recuperar el darse cuenta del proceso de darse cuenta, llevando a la auto-actualización a través de experimentos dirigidos del darse cuenta en el aquí y ahora. (Yontef, 1969)

Perls es influido por el psicoanálisis. Para él el pasado no existe más que en relación con el presente o por las huellas que deja en él; lo que cuenta no es el contenido del material reprimido, sino el proceso mismo de reprimir y el cómo se reprime. Los síntomas y las resistencias son el indicio de una energía que se necesita reincorporar en el organismo en forma positiva. (Castanedo, 1997).

La terapia gestalt ofrece la autorrealización al individuo sirviéndose de experimentos que enfatizan la toma de conciencia dirigida en el aquí y ahora. Toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como

parte básica la interacción organismo-ambiente. Utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. (Castanedo, 1997)

Perls recomendaba *“pierda la mente y vuelva a sus sentidos”*, enfatizaba el uso de los sentidos externos y el sistema propioceptivo interno de autoconciencia. Resensibilizando al paciente, este puede llegar a darse cuenta de los mecanismos que emplea su ego para rechazar la toma de conciencia y la expresión de sus impulsos. (Castanedo, 1997)

La clase de conocimiento que la Terapia Gestalt enseña se refiere a cómo una persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. El mecanismo con el cual el individuo sustituye el activo aquí y ahora en una situación emocional es un objeto de estudio particular en la experimentación en Terapia Gestalt. Volviendo a darse cuenta de este mecanismo, previamente fuera de la conciencia, la persona sometida a esta terapia, puede llegar a analizar el proceso que sirve de soporte o apoyo a su conducta insatisfecha o inconclusa; de esta forma, adquiere la capacidad de incrementar su toma de conciencia en el futuro. (Castanedo, 1997)

Considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir como el eje primario del proceso terapéutico. Experimental se refiere a experimentar en uno mismo por medio de un hecho.

La creencia en el encuentro interpersonal está basada en el Yo-Tú y la relación terapéutica que se da en el aquí y el ahora.

Para Zinker en (Castanedo, 1997) la Terapia Gestalt es considerada como un proceso de experimentación idiográfica, con el darse cuenta dirigido al proceso continuo de la toma de conciencia.

Trabaja en incrementar el darse cuenta de antecedentes, reacción y consecuencias, cuando el individuo tiene que elegir entre varias conductas. El individuo puede elegir por sí mismo al diferenciar entre lo nutritivo o tóxico. Es una observación fenomenológica del comportamiento.

Acepta la agresión y el conflicto como fuerzas bio-psico-sociales naturales e invita a su experimentación con el principio de quedarse con el sentimiento o la emoción desagradable en el aquí y el ahora y directamente expresarlos en forma verbal.

Para la Psicoterapia Gestalt, el terapeuta Gestalt acompaña y facilita procesos de auto descubrimiento. (Salama, 2007).

La Psicoterapia Gestalt se caracteriza por despertar el darse cuenta del facilitador e incrementar su actividad y participación dentro del proceso terapéutico. Reflejan el foco de atención denominado por los existencialistas “el fenómeno de la experiencia inmediata del hombre”. Enfoca el fenómeno inmediato del facilitador y su cliente. Las explicaciones de cualquier índole que sean, son dejadas a un lado con el fin de crear experimentos o vivencias que aumenten la toma de conciencia del ser humano. (Castanedo, 1997).

Este enfoque centra la atención en la conducta presente y exige la participación activa del terapeuta para facilitar en el paciente el proceso del darse cuenta de sí mismo, como un organismo total que es, aprendiendo a confiar en él y obtener el desarrollo óptimo de su potencial.

En terapia Gestalt el paciente es un participante activo y responsable que aprende a experimentar y a observar, a descubrir y realizar sus propias mentas sirviéndose de sus propios esfuerzos. La responsabilidad de su conducta, la modificación de su conducta y el trabajo a realizar para lograr tal cambio, es responsabilidad de él mismo. El rol del terapeuta Gestalt es el de participante-observador de la conducta en el aquí y el ahora, y el de catalizador de las experiencias fenomenológicas del paciente.

El principio básico de este enfoque terapéutico consiste en que la gente pueda enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, que llegue a descubrirlos, y que haga uso de todas sus capacidades para resolverlos.

La terapia Gestalt focaliza en el aprendizaje de cómo lo hacemos y qué es lo que hacemos. El terapeuta es activo, pues presta atención a la conducta, al proceso de darse cuenta o toma de conciencia y al aquí y ahora.

El objetivo de la Terapia Gestalt es lograr la madurez del cliente. Perls define la madurez como “la transición que se opera al pasar de recibir el soporte del medio ambiente a darse el propio auto soporte. Auto soporte implica establecer contacto con otras personas y se debe recibir en el medio ambiente del organismo”. (Castanedo, 1997). Lo anterior se puede alcanzar cuando existe un equilibrio entre soporte y frustración. La terapia se centra en balancear este equilibrio. El terapeuta balancea la frustración y el soporte mientras mantiene una interrelación centrada en el yo tu y el aquí y ahora.

El psicoterapeuta gestalt evita poner en el paciente etiquetas fijas de diagnóstico. Para Zinker en (Salama, 2007), el terapeuta se formula un mapa mnémico para tener un panorama general de las características de personalidad del paciente.

Una persona integrada significa: (Salama, 2007).

- Estar en contacto con si misma, con el ambiente y las relaciones entre ambos, a través de ajustes creativos que se llevan a cabo por la formación y destrucción de gestalten.
- Ser capaz de permanecer activa a pesar de situaciones no satisfactorias.
- Conservar los límites propios en la interacción con otras partes del ambiente.
- Identificarse con todas sus funciones vitales para funcionar holísticamente.
- Ser sincera y auténtica, hacer lo que se desea realmente en conexión con sí misma y el medio.
- Apoyo y seguridad en la satisfacción de necesidades emocionales.
- Saber lo que necesita

- Ser ella misma y desde ahí permitirse el encuentro con otros.
- Reconocerse como parte del medio.

Se denomina neurosis al conjunto de ideas, pensamientos y conductas que son distónicas al yo, es decir, que no las desea aunque viva con ellas.

El término catexis tomado de la teoría freudiana, se refiere a la actitud repelente/atrayente del individuo sobre las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa por un lado y temor o terror por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende del concepto mental del individuo o de su percepción. El ser humano tiende a desear contacto con las catexis positivas y evitarlo con las negativas. El contacto y la retirada son las dos formas opuestas con las que nos acercamos a los acontecimientos psicológicos. (Castanedo, 1997).

En el caso de la neurosis, es percibida como una enfermedad que se desarrolla cuando hay mas asuntos inconclusos que los que la persona puede manejar. En la neurosis el proceso corriente de vida cotidiana se interrumpe debido a que el ritmo o el ciclo contacto-retirada se rompe, sin llegar a distinguir las dos formas de catexis. Se pierde la habilidad para seleccionar los medios que puedan satisfacer las necesidades, imposibilitando la percepción de alternativas que continúan disponibles. (Castanedo, 1997).

La neurosis considerada como un sistema de maniobras defensivas ante un medio amenazante, en donde, el organismo se sirve de uno o más de los mecanismos de defensa psicoanalíticos o resistencias gestálticas que se utilizan para enfrentarse con el problema de la neurosis. (Castanedo, 1997)

Características de la neurosis: (Salama, 2007).

- Un patrón repetitivo de conducta inadecuado o inapropiado para la salud.
- Rumiar o presentar una fijación.

- Mensajes introyectados por personas significativas.
- Maximización y preservación de ganancias secundarias.
- Racionalización, intelectualización y justificación de conductas inapropiadas.
- Complicidad del sistema social al que pertenece.
- Resistencia al cambio.
- Minimización del problema emergente.
- Existencia de emociones displacenteras.
- El deseo de no tocar cierto tema, evitando o negando.
- La presentación de carga afectiva alta en un debería que manipula al yo.

Las consecuencias de la neurosis

- Disminuye la sensación.
- No reconocemos o confundimos nuestras necesidades.
- Gran parte de lo que se hace carece de significado propio.
- Disfunciones en el contacto, la diferenciación, la asimilación y en la satisfacción de la necesidad.

CAPÍTULO III. SENSIBILIZACIÓN GESTALT

3.1 Definición

Técnica que forma parte de la gestalt para el trabajo con grupos. Dentro de los autores que han escrito sobre esta técnica encontramos a Stevens (2006), Oaklander (1992) y Muñoz (1995). Los dos primeros enfocados al desarrollo de ejercicios de sensibilización para promover el darse cuenta, mientras que Muñoz plasma la estructura teórica para la creación y ejecución de ejercicios de sensibilización basada en la observación de las obras de Stevens y Oaklander.

La definición de sensibilización como *“el medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les rodea; todo esto apoyado en un fundamento teórico y filosófico llevado a cabo con una metodología coherente con dicho fundamento”*. (Muñoz, 1995).

Es una técnica semiestructurada, que busca promover el darse cuenta y la responsabilización, con el objetivo de que la persona logre ponerse vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo. Gracias a esto podrá estar alerta a su propia experiencia y darse cuenta de ella para que se descubra, se desbloquee, descubra a los otros y logre mayor fluidez en su relación intra e inter personal. Cuando se habla de una técnica semiestructurada nos referimos a una dirección en términos generales, se dan indicaciones generales sobre lo que hay que hacer pero no indicaciones particulares, es decir, se da libertad para actuar en función de una idea general. Se busca crear el marco para trabajar sobre algo, generando una estructura mínima para que dentro de ella ocurra lo espontáneo.

Stevens (2006) en su obra “El darse cuenta” propone varios ejercicios y técnicas para el darse cuenta, diseñados con el fin de que la persona explore, expanda y profundice en su capacidad de darse cuenta hacia determinadas direcciones.

“La terapia Gestáltica ha comenzado a proclamar la capacidad de darse cuenta como el agente curativo más importante, como una propiedad dada biológicamente y que se ha ido perdiendo en el transcurso del crecimiento”. (Stevens, 2006).

Existen tres zonas del darse cuenta:

1. El darse cuenta del mundo exterior. El contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente.
2. El darse cuenta del mundo interior. Contacto sensorial actual con eventos internos en el presente.
3. El darse cuenta de la fantasía. La actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente.

Es muchísimo más útil sencillamente tomar más conciencia, dándose cuenta de cómo esta ahora uno mismo, que tratar de cambiar o detener, evitar algo propio. Resulta efectivo el quedarme con esto y llegar a darme cuenta en profundidad de ello. Cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación. (Stevens, 2006).

Oaklander (1992) en su libro “Ventanas a nuestros niños” describe ejercicios de sensibilización para promover el darse cuenta hacia su cuerpo, entorno, sentimientos, etc. El objetivo es ayudar a niños y adolescentes a darse cuenta de sí mismos, mostrarles sus ilimitadas posibilidades y promover procesos creativos. Trabaja para construir el sentido del yo del niño, para reforzar sus funciones de contacto, así como, el contacto con sus sentidos, cuerpo sentimientos e intelecto. Para dicha autora la toma de conciencia es redirigida hacia la percepción sana de sus funciones de contacto lo que genera conductas más satisfactorias. A través del trabajo en grupo se genera un escenario, como una especie de pequeño mundo aislado, en donde se puede vivenciar la conducta vigente, practicar aptitudes de contacto y de interrelación entre pares.

El énfasis de esta técnica está puesto en el desarrollo de las potencialidades de la persona para lograr mayor fluidez del organismo en los aspectos mental, emocional y corporal esperando obtener una interacción más libre y responsable.

Existen dos objetivos fundamentales en la Sensibilización Gestalt:

1. Incrementar en la persona el darse cuenta o awareness como una conciencia integral. Se busca que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma, con sus pensamientos, sentimientos y reacciones físicas, no solo de manera racional para aumentar la conciencia de sí misma, evitando generar introyecciones.
2. Que la persona se responsabilice de sí misma, de sus pensamientos, acciones, sentimientos y sensaciones; evitando la culpabilización hacia fuera.

No sería posible lograr lo anterior sin un ambiente de respeto y seguridad emocional, teniendo una concepción humanista de las personas y con una metodología y actitudes congruentes con dicha filosofía.

Las técnicas del darse cuenta no da soluciones a los problemas de la vida pero entrega herramientas que pueden usarse para explorar la propia vida, simplificar y clarificar los problemas, descubriendo las propias respuestas. (Stevens, 2006).

La persona entrenada como sensibilizador únicamente tiene como función promover el darse cuenta en la persona, no trabaja con las pautas crónicas de detención de su crecimiento personal; para esto, remite a la persona con un psicoterapeuta.

La Sensibilización Gestalt se lleva a cabo en grupos educativos, empresariales, de crecimiento, de integración, de capacitación; en cualquier grupo que se

busque descubrir más de sí mismos y promover su desarrollo tanto personal como social. (Muñoz, 1995).

3.2 Marco teórico de la Sensibilización Gestalt

La Sensibilización Gestalt está fundamentada en las concepciones humanistas acerca del ser humano y de la existencia como tal.

La persona con actitudes humanistas confía en que lleva dentro de sí todas las capacidades para su autorrealización y que lo que requiere es un campo propicio para crecer. De aquí parte la relación con el otro, cree lo mismo para los demás.

A continuación mencionaré brevemente los constructos básicos que se desea que un facilitador humanista conozca y entienda; propuestos por C. Rogers y F. Perls.

3.2.1 Constructos Básicos

3.2.1.1 Tendencia actualizante

Este constructo, propuesto por Rogers, es considerado el más importante dentro de la Psicología Humanista; nos dice que, de forma innata todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad para favorecer la conservación, desarrollo y enriquecimiento propios. Dirige al organismo a la autonomía y unidad manifestándose en la totalidad de la persona.

Lo que propicia dicha tendencia es la accesibilidad a un ambiente empático, congruente y aceptante, donde no se le obstaculice.

3.2.1.2 Self

El “self” se refiere a aquello que acepto como mío, lo que soy y lo que he experimentado como propio. Representa la experiencia asimilada y simbolizada de la persona.

Aquello que no quiero reconocer como propio, que amenaza mi autoconcepto o autovaloración no forman parte de mi “self”.

A mayor similitud entre el campo fenoménico y el “self” habrá mayor congruencia.

3.2.1.3 Experimentar

Es el aspecto vívido, activo y cambiante de los acontecimientos sensoriales y fisiológicos que se producen en el organismo. Se le considera a la propia experiencia como la fuente del crecimiento,

De lo anterior parte el fundamento metodológico del humanismo; de donde se puede aprender significativamente es de la propia experiencia. Percibiéndola tal cual es y negándola lo menos posible se promueve que el self sea cada vez más parecido a su campo fenoménico. En el quehacer humanista se busca promover la vivencia y el contacto con la propia experiencia sin juicio a priori.

3.2.1.4 Simbolización o Conciencia

“Es la representación simbólica de alguna porción de nuestra experiencia, no necesariamente verbal, de tal manera que es manejable a nivel conciente”. (Muñoz, 1995).

Cuando una experiencia puede ser simbolizada sin dificultad ni defensas está disponible a la conciencia.

3.2.1.5 Percepción

Entendida como “la combinación del resultado de estímulos con su significado de valor”. (Muñoz, 1995).

3.2.1.6 Subcepción

Es la porción de la experiencia que se percibe como amenazante para el autoconcepto y autoestima y se rechaza como propia. Se registra la experiencia sin hacerla conciente, no esta integrada como parte del “self”.

3.2.1.7 Centro de valoración

Fuente de criterios aplicados por el sujeto en la valoración de la experiencia, interna o externa.

La valoración interna hace referencia a la evaluación de la experiencia con criterios experienciales y significativos para la propia persona; mientras que, la valoración externa es dada por lo criterios o valores introyectados provenientes de personas externas que tienen autoridad sobre la misma.

La Psicología Humanista busca que el centro de valoración sea la persona misma, es decir, que tenga una valoración organísmica desde el ser integral.

3.2.1.8 Proceso de valoración organísmico

Modo de valoración de la experiencia en donde los criterios no están fijos ni rígidamente determinados, se modifica en función de una simbolización correcta de la experiencia y de la satisfacción organísmica, en constante evolución.

3.2.1.9 Gestalt

Entendida como la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos, sin reducirse a los elementos individuales de los cuales se componen.

3.2.1.10 Darse cuenta

Entendida como la percepción a través de todo el organismo de lo que sucede en el aquí y el ahora, sin ser una conciencia racional, provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral.

La Gestalt busca que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus pensamientos, sentimientos y reacciones físicas con el fin de aumentar la conciencia de sí mismo.

3.2.1.11 Figura y Fondo

La naturaleza humana se organiza en formas o totalidades, siendo vivenciada por el individuo en estos términos, compuesta por una figura y un fondo.

La figura es lo que sobresale del fondo, la parte de la experiencia que es significativa para mí, que cubrirá alguna necesidad en el aquí y ahora.

El fondo es la experiencia misma, el contexto donde se da la figura.

3.2.1.12 Homeostasis

Proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y salud a pesar de las condiciones variantes del medio, con el fin de autorregularse por medio de la satisfacción de necesidades en interacción con el ambiente.

De aquí la importancia de ser capaces de sentir y saber lo que necesito, interactuar con el medio y satisfacer la necesidad completando una Gestalt.

3.2.1.13 Organismo

Cualquier ser viviente que posee órganos, organización y mecanismos internos de autorregulación. Hace referencia a la interdependencia del organismo y medio ambiente.

3.2.1.14 Aprendizaje Significativo

El aprendizaje entendido como aprender en la experiencia no solo racionalmente, si no, enteramente.

3.2.1.15 Madurez

Se refiere a la trascendencia del soporte ambiental al autoapoyo, cuando la persona es capaz de desarrollar autoapoyo. Implica el logro de la auténtica autonomía en una relación de interdependencia y no de dependencia.

3.2.1.16 Pauta crónica de detención

Forma de relación consigo mismo y con el medio ambiente caracterizada por la rigidez persistente u disfuncional que bloquea el desarrollo natural de la persona. Es generada en el contacto con el ambiente y proviene de tres tipos de vivencias:

1. Asuntos o necesidades inconclusas
2. Introyecciones
3. Experiencias obsoletas

3.3 Actitudes básicas en la relación promotora de crecimiento

Basado en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, el sensibilizador Gestalt requiere tener ciertas actitudes básicas, establecer cierto tipo de relación y tener cierta filosofía del ser humano.

Las actitudes básicas del sensibilizador gestalt propuestas por Carl Rogers en (Muñoz, 1995) son:

1. Congruencia
2. Aceptación
3. Consideración Positiva Incondicional

El objetivo de dichas actitudes radica en generar un ambiente promotor de crecimiento y enseñarle al otro a ser consigo mismo empático, aceptante y congruente. De ser así la persona podrá fluir y desarrollarse satisfactoriamente. Partiendo de la hipótesis de que nos hemos detenido en nuestro crecimiento, porque hemos tenido que ser como no somos, hemos tenido que desviar nuestra tendencia natural a satisfacer nuestras necesidades hacia la complacencia y satisfacción de las necesidades de otros, para que no se nos retire el afecto. (Rogers en Muñoz, 1995).

3.3.1 Congruencia

Considerada como la más importante de las 3 actitudes. Se refiere a la condición congruente en la relación facilitador-cliente, se busca negar lo menos posible lo experimentado con el cliente dentro de esta relación.

Para Rogers, en Muñoz (1995), una persona congruente se define a sí misma sin negar casi ninguna parte de su experiencia.

El facilitador no será defensivo, estará en contacto consigo mismo para ver lo que le sucede y expresar abiertamente cuando algo sea importante y

significativo para el otro y para su propio trabajo profesional. Dicha actitud congruente modelará hacia el cliente el aceptar también su experiencia, sin tener que negarla porque amenace su autoestima o autoimagen.

Se espera que el facilitador tenga un trabajo permanente de revisión personal significativo a través de psicoterapia o supervisión.

3.3.2 Consideración positiva incondicional

Se refiere a considerar a la persona positiva sin condición, sin ser una aprobación por tratarse de una emisión de juicio de valor. El facilitador no impone su marco de referencia personal, solamente acepta a la persona como tal en su totalidad con una actitud positiva, simplemente porque es persona.

El facilitador tiene que ser permisivo, despojado de juicios, con una condición a priori que aumentará en proporción con el conocimiento del otro. Dicha actitud es percibida por el otro, sabe si se le tiene fe y confianza; lo que permitirá la libertad de ser lo que se es ni para bien, ni para mal.

3.3.3 Empatía

Las definiciones de Rogers para “empatía” son: (Muñoz, 1995)

1. “Es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal del otro lo permita”. (Rogers, C & Kinget, M. 1967).
2. “Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve”. (Rogers, C. 1974).

Implica gran capacidad e abstracción por parte del facilitador, de la experiencia del otro; es decir, entender al otro con su marco de referencia. La empatía provoca la sensación de ser profundamente comprendido.

En la Sensibilización Gestalt hay que atender a la experiencia, sentimientos y significados buscando promover la autorrealización; trabajando en el aquí y ahora con lo presente.

Una relación que promueva el desarrollo debe tener, además de las actitudes anteriores, las siguientes características:

3.4 Características en la relación promotora de crecimiento

3.4.1 Calidez

Se requiere de un nivel óptimo de calidez centrado en el cliente y en sus necesidades auténticas de desarrollo. Nos referimos a un nivel óptimo y no máximo en el sentido de que una relación demasiado cálida genera expectativas en el cliente de que se cumplirá la necesidad infantil de ser amado de una forma no realista; de ahí que el facilitador buscará no generar la expectativa de que se recibirá absolutamente todo lo necesitado y cuidando que la persona cubra sus necesidades por ella misma.

La calidez ayuda al cliente a darle la seguridad de ser apreciado y valioso, sin convertirse en un fin sino en un medio para su desarrollo.

3.4.2 Responsabilidad

Como una capacidad de dar respuesta por parte del facilitador y el cliente en la relación de desarrollo. Ambos tienen que ir respondiendo a lo que ocurre como una condición necesaria para que la relación siga vital.

3.4.3 Ausencia de Imposición

Se logra en la ausencia de juicios valorativos sobre el otro. Dicha actitud viene dada por la concepción liberal del ser humano y la creencia de que el otro es el único que sabe qué es lo mejor para sí mismo.

3.4.4 Respeto

El respeto a las diferencias de ideas, sentimientos y reacciones del otro. Implica valorar al otro no por sus méritos o cualidades, sino, simplemente porque es un ser humano.

Permisividad de expresión de sentimientos positivos y negativos

Se valora la expresión del otro. La única limitante será la violencia física.

3.4.5 Seguridad psicológica

Es de vital importancia que el cliente sepa que habrá confidencialidad de lo que se trate en la relación, implica un respeto hacia su intimidad.

3.4.6 Límites

Basado en las limitaciones de cada persona. La relación estará encuadrada en un contexto mutuo.

Las condiciones necesarias para lograr una relación de crecimiento son:
(Rogers en Muñoz, 1995)

1. Que la persona desee su propio desarrollo
2. Tiene que existir un mínimo de contacto (verbal o no verbal) para establecer una relación

3. Debe haber comunicación de empatía, consideración positiva y congruencia transmitida por parte del facilitador hacia el facilitado, como condición necesaria que este último pueda captarlo.

3.5 Teorías de la Sensibilización

3.5.1 Teoría de la motivación

Para los humanistas en general no hay motivaciones externas. El ser humano posee un sistema innato de motivación que se llama “tendencia actualizante”. Todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar su potencialidad de modo que queden favorecidos su conservación y enriquecimiento.

“Es una tendencia que dirige al organismo en el sentido de la autonomía y la unidad, y es manifestada por el en su totalidad”. (Muñoz, 1995).

El ser humano es proactivo, busca satisfacer activamente sus necesidades y una vez satisfecha una surge otra. El estado natural del ser humano es estar en un proceso permanente de cambio y movimiento. Frente a una nueva necesidad busca organizarse de una manera específica para satisfacerla incorporando elementos que modifican la propia Gestalt.

El sistema innato de motivación se basa en la supervivencia y la autorrealización, sustentando que la motivación externa es resultado de un condicionamiento que lleva a perdernos de nosotros mismos.

3.5.2 Teoría del aprendizaje

Existen dos tipos de aprendizaje: memorístico o no significativo y el significativo.

El aprendizaje significativo está centrado en que la persona aprenda aquello que le es importante para el aquí y ahora arraigado en su propia experiencia, dicho aprendizaje servirá para el desarrollo personal.

El humanismo propone un sistema educativo basado en el aprendizaje significativo, con el objetivo de ayudar a los alumnos a convertirse en personas capaces, con iniciativa propia para la acción, capacidad de elección y autodirección, con conocimientos relevantes para la solución de problemas, adaptación creativa a situaciones cotidianas, capacidad para utilizar la experiencia libre y en cooperación mutua.

3.6 Consecuencias de la Sensibilización Gestalt

Algunos de los cambios que generalmente se observan posterior a una intervención en sensibilización gestalt son los siguientes:

3.6.1 Aumento de conciencia

La Sensibilización Gestalt logra que la persona incremente su darse cuenta, generando el rechazo a imposiciones externas. Al estar en contacto con esta conciencia se da cuenta de todo su potencial, lo cual genera una movilización interna que los lleva a cuestionar valores anteriores.

El aumento en la conciencia genera cambios significativos en la conducta y actitudes, no muy bien vista por el exterior, el cual buscará ejercer cierto control para evitar el cambio. Basados en la interdependencia se busca que la persona incremente su confianza al experimentar en grupos para poder resistir el cambio y no renunciar a la búsqueda.

Frente al aumento de conciencia la persona se experimenta más como ella misma, desea enfrentar su soledad y propia diferencia.

3.6.2 Incremento en el locus de control interno

Se comienzan a cuestionar normas introyectadas generando un desprendimiento de la norma; en contraposición, la persona encuentra paulatinamente normas propias.

Las personas que tienen un proceso profundo de darse cuenta, tienen claros cuales son sus valores y no aceptan normas externas. El desprendimiento de la norma genera consecuencias interpersonales, en donde se incrementa nuestra comprensión de los otros y de su singularidad.

3.6.3 Mejoramiento de la asimilación y la discriminación

La persona recupera partes alienadas de sí misma y rechaza las introyectadas, se atreve a ser ella misma; un ejemplo: El hombre aliena la ternura y el miedo y la mujer el establecimiento de límites.

3.6.4 Incremento del contacto consigo mismo y con el ambiente

Existe menor negación y represión a las propias experiencias, conciencia de sentimientos y sensaciones.

3.6.5 Incremento de la energía

Frente a un proceso de sensibilización disminuye la angustia generada por una gran autoexigencia y a su vez emerge mayor cantidad de energía para la acción.

3.6.6 Soledad e incremento en la selectividad

Al enfrentarse a un proceso de conciencia la persona deja de adaptarse pasivamente a los deseos de otros, lo que la llevará sin duda a un estado de mayor soledad con relaciones menores pero significativos.

3.6.7 Cuestionamiento de la autoridad externa

La persona que adquiere más conciencia suele no aceptar autoritarismos o los asume desde su propia libertad.

3.6.8 Promoción de agentes de cambio

Toda persona que se atreve a ser ella misma se convierte en un agente de cambio, genera una nueva cultura y promueve una actitud ante la vida.

CAPÍTULO IV. SENTIDO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN

4.1 Descripción del Adulto Joven

En su obra “Desarrollo Psicológico” (2001), Craig G. hace un profundo estudio acerca del desarrollo del ser humano, en donde, ubica a la juventud o adultez temprana dentro de los veinte y los treinta años de edad (20-39).

El adulto joven se enfrenta a cambios en su pensamiento, personalidad y comportamiento que se deben en gran medida a factores personales sociales y culturales, más que a los cambios biológicos y edad cronológica. Los influjos sociales y las exigencias culturales amplían o alteran los patrones conductuales fincados en el período de la adolescencia.

De lo anterior se desprende el desarrollo del concepto “reloj biológico” como una forma de sincronización interna con que se mide el desarrollo del adulto. Por este medio se sabe si se está progresando muy rápida o lentamente en relación con los sucesos sociales más importantes que ocurren durante la adultez. Teniendo como resultado expectativas, restricciones y presiones intrínsecas de varios periodos de la vida.

El rasgo distintivo de la madurez es la creciente capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a las nuevas circunstancias.

Para Datan y Ginsberg (1975) “La resolución positiva de las contradicciones y dificultades constituye el fundamento de la actividad madura de un adulto”. (Craig, 2001)

Los rasgos psicológicos que se encuentran en la madurez son la independencia, autonomía física y social, capacidad para tomar decisiones independientes; un grado de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión. (Craig, 2001).

4.2 Desarrollo Físico

Craig (2001) nos menciona que el máximo nivel de vitalidad, fuerza y resistencia es alcanzado en la juventud.

El funcionamiento de los órganos, el tiempo de reacción, la fuerza, las habilidades motoras y la coordinación sensoriomotora son óptimos entre los 25 y los 30 años de edad; después comenzarán a disminuir lentamente.

Los hábitos de salud que se cultivan durante la juventud, así como las actitudes y conductas relacionadas con la salud y condición física se pueden mantener hacia el resto de la vida.

Acerca de la sexualidad en el adulto joven, el autor hace referencia a un estudio en la Universidad de Chicago (Laumann, 1994) en (Craig, 2001); donde encontraron las siguientes conclusiones: la duración promedio de las relaciones sexuales ha aumentado de modo considerable, así como, la flexibilidad de actitudes ante ella. Actualmente la práctica es más abierta y aceptada que antes de los años sesenta, pero sigue una tendencia más conservadora que en esa década. El patrón dominante de la intimidad sexual está caracterizado por un mayor grado de comunicación y satisfacción.

4.3 Desarrollo Cognoscitivo

A la par del desarrollo físico, en la juventud se empieza a alcanzar el nivel óptimo de actividad cognoscitiva. A diferencia de la niñez y adolescencia las etapas del desarrollo cognoscitivo en la juventud no son tan claras; por lo que, existen diversas aproximaciones teóricas que estudian aspectos específicos de la evolución del funcionamiento intelectual.

Con el paso de los años vamos acumulando una base mas extensa de datos, conocemos mejor nuestra personalidad, el mundo físico y social que nos rodea

generando cambios en la inteligencia, capacidad cognoscitiva y competencia intelectual.

Entre los 20 y 25 años mejoran ciertas habilidades cognoscitivas como la rapidez, la memoria mecánica y manipulación de matrices; con origen biológico o respecto al factor de estudio activo. En el adulto va mejorando la forma de razonar y procesar información (Willis, 1990 en Craig, 2001).

William Perry (1970) en (Craig, 2001) realizó un estudio a estudiantes universitarios para saber si existen diferencias entre la forma de concebir el mundo de un adulto y un adolescente. Encontrando que existen etapas del desarrollo cognoscitivo; al inicio los estudiantes interpretan las experiencias en términos autoritarios y dualistas. Buscan la verdad y el conocimiento absoluto, para posteriormente sustituirla por una etapa de compromisos y afirmaciones personales sobre valores y puntos de vista en forma exploratoria y tentativa. Pasan de un dualismo radical, verdad vs falsedad al relativismo conceptual, es decir, la tolerancia de diversos puntos de vista antagónicos, ideas y convicciones escogidas con libertad; siendo este último el aspecto que caracteriza el desarrollo intelectual de los jóvenes.

Klaus Riegel (1975) en (Craig, 2001) profundizó en los tipos de pensamiento que caracterizan a los jóvenes durante su formación universitaria. Destaca la comprensión de las contradicciones en esta etapa y propone una quinta etapa después de las operaciones formales llamada "pensamiento dialéctico". En donde, el individuo examina y reflexiona, posteriormente trata de integrar ideas y observaciones contrarias o antagónicas; como aspecto importante de esta forma de pensamiento, propone la integración de lo ideal y lo real. En cuanto a los paradigmas contextuales menciona que el proceso es permanente y dinámico, nunca estático.

Para Gisela Labouvie-Vief (1984) en (Craig, 2001) la madurez cognoscitiva del adulto se caracteriza por el "compromiso y la responsabilidad. El curso del desarrollo cognoscitivo debe incluir la evolución de la lógica, según Piaget, y la evolución de la autorregulación. Para que el adulto joven logre pasar el

pensamiento dualista necesita tener contacto con problemas sociales complejos, con diversos puntos de vista y con aspectos comunes de la vida en el mundo real. En este proceso el adulto se vuelve verdaderamente autónomo y aprende a vivir con las contradicciones y ambigüedades de su experiencia. Concluyendo que la madurez cognoscitiva se caracteriza por la adquisición de habilidades para tomar decisiones de manera independiente.

A diferencia de los autores anteriores, existen aquellos que se concentran en la forma en que el adulto emplea la inteligencia para atender a las exigencias de la vida obligándolo a modificar los sistemas de significado.

Para Schaie (1986) en (Craig, 2001) el rasgo distintivo del pensamiento de los adultos es la flexibilidad en el empleo de las capacidades cognoscitivas. Posterior al periodo de adquisición, el adulto aplica sus capacidades intelectuales para escoger un estilo de vida; esta etapa es llamada periodo de realización, en donde aplicamos las capacidades intelectuales, de resolución de problemas y toma de decisión para lograr las metas y un plan de vida. Si se efectúa con éxito la planeación se alcanzará cierto grado de independencia, pasando a la siguiente fase en la aplicación de las habilidades cognoscitivas, periodo que supone la responsabilidad social; aplicamos las habilidades cognoscitivas para resolver problemas ajenos en la familia, comunidad y en el trabajo. La función principal consiste en reintegrar los elementos experimentados en años anteriores, interpretar la vida como un todo y analizar las preguntas relacionadas con los propósitos. El centro del desarrollo cognoscitivo en el adulto es el uso flexible de la inteligencia en diversas etapas del ciclo vital.

Robert Kegan (1982), influenciado por Loevinger (1976), Kohlberg, Piaget y la teoría psicoanalítica; concibe la adultez como un periodo de cambio y crecimiento continuo. Propone un modelo de etapas del desarrollo de la personalidad. (Craig, 2001).

1. Etapa Incorporativa: En la infancia no hay separación del yo y de los otros.

2. Etapa impulsiva: De los 2 a los 7 años, caracterizada por una conducta impulsiva y egocéntrica.
3. Etapa imperial: De los 7 a los 12 años, es la lucha por la independencia, se esfuerza por el logro y por formarse habilidades.
4. Etapa interpersonal: De los 13 a los 19 años, implica la reestructuración de las relaciones.
5. Etapa de instituciones: En la juventud se lleva a cabo la reintegración de la interconexión del yo en evolución.
6. Etapa interindividual: Presente en la adultez.

Menciona que aún en la adultez seguimos desarrollando sistemas de significado, religiosos, políticos, culturales y personales; en donde, gracias a la experiencia se elaboran sistemas de creencias y valores que moldean las experiencias, organizan ideas, sentimientos y dirigen el comportamiento.

Diversos investigadores a través de exhaustivas entrevistas han examinado la interacción de la competencia intelectual del adulto, sus necesidades personales y las expectativas sociales para definir etapas del desarrollo. Entre ellos encontramos;

Havighurst (1953) en (Craig, 2001), quién menciona las tareas del desarrollo a cumplir por el adulto joven: elegir pareja, aprender a vivir con el cónyuge, formar una familia, criar hijos, administrar el hogar, comenzar a trabajar, asumir las responsabilidades cívicas y encontrar un grupo social afín.

Siguiendo este modelo de etapas de desarrollo encontramos a Erikson (1959) y su teoría de las etapas psicosociales. En su modelo propone ocho etapas psicosociales, en donde cada una de ellas esta basada en la anterior. El desarrollo del adulto está subordinado a la forma en que haya resuelto los problemas de los periodos anteriores. La etapa que precede a la adultez temprana es la de "identidad frente a la confusión" de la adolescencia, en donde los individuos definen y redefinen su personalidad, prioridades y su lugar en el mundo.

La crisis de “intimidad frente al aislamiento” propuesta por Erikson es el aspecto que caracteriza a la adultez temprana. La intimidad consiste en establecer una relación estrecha mutuamente satisfactoria con otra persona. Representa la unión de dos identidades, sin que ninguno de los dos pierda sus cualidades propias. Es considerada una teoría normativa, ya que puede aplicarse durante toda la vida. El individuo se enfrenta a diversos momentos de crisis, en donde deberá volver a recuperar la confianza, alcanzar la autonomía y redescubrir la competencia y laboriosidad para poder sentirse adulto de nuevo.

Para entender el desarrollo del adulto es necesario contemplar ambas etapas de identidad e intimidad

Levinson (1986) en (Craig, 2001) propone que para que el joven, varón, logre un ingreso pleno a la vida adulta, habrá de dominar cuatro tareas del desarrollo:

1. Definir un sueño: establecimiento de una meta específica, en donde el joven comienza a estructurar su vida adulta en formas realistas y optimistas que le ayuden a cumplir su sueño. Aquellos que luchan por cumplir por lo menos un aspecto de su sueño tienen más probabilidades de experimentar una sensación de realización.
2. Encontrar a un mentor: aquél que le inculca seguridad en sí mismo al aprobar su sueño y que posee habilidades y sapiencia. El mentor debe ser paternal y autoritativo, sin dejar de ser empático. Poco a poco el participante adquirirá el sentido de autonomía y competencia.
3. Forjarse una carrera: más allá de la selección de una ocupación deberá definirse en la esfera vocacional.
4. Establecer la intimidad: a través de conocerse mejor a sí mismo aprenderá la manera de relacionarse con las mujeres.

En estudios subsecuentes se incluyó a las mujeres encontrando una notable diferencia en la naturaleza del sueño; adjudicándolo a un factor de género. Mientras que el hombre suele tener una visión unitario de su futuro orientado a una carrera, las mujeres suelen tener sueños escindidos que contienen varias combinaciones de carrera y matrimonio. Otra diferencia notable es acerca de la relación con los mentores. Cuando una mujer tiene a un hombre como mentor, las relaciones entre ellos pueden deteriorarse por la atracción sexual.

Roger Gould (1978) en (Craig, 2001) menciona que el crecimiento es el proceso en el cual se abandonan ilusiones infantiles y creencias falsas y se reemplazan por seguridad en uno mismo y aceptación personal, para Gould un sistema de obtención de significado moldea nuestra conducta y decisiones. Algunas de las suposiciones a superar dependiendo de la etapa en la que se encuentren son:

- De los 16 a los 22 años: Para lograr un óptimo desarrollo los adolescentes con su sentido del yo frágil y con falta de seguridad, sensibles a la crítica, deberán comenzar a formarse una identidad propia a través de darse cuenta que sus padres son imperfectos y falibles.
- De los 22 a los 28 años: Para el adulto joven se espera que logre aceptar la responsabilidad absoluta de su vida y abandonar las expectativas de una ayuda continua de sus padres; esto exige una construcción positiva y activa, en donde la conquista personal del mundo distrae energía de la introspección constante y del egocentrismo. Aquí el modo predominante del pensamiento sustituye las instituciones por la perseverancia, disciplina, experimentación controlada y la orientación a las metas.
- De los 29 a los 34 años: Se necesita de un sentido de competencia y de reconocimiento de las limitaciones, seguido de una comprensión que permite la confusión interna sin poner en duda la propia fuerza y la integridad.

- De los 35 a los 45 años: Se sufre por la presión del tiempo y temen que no lograrán todas sus metas, caracterizados por el impulso a la estabilidad y seguridad que cede ante la necesidad de acción y resultados inmediatos. Al enfrentarse a la conciencia de la propia mortalidad renuncian a su infantil necesidad de seguridad reconociendo el lado negativo de la existencia humana. Así se encuentran libres para desechar la sensación de maldad propia de la infancia. Esta libertad representa la conciencia plena y autónoma del adulto.

4.4 Desarrollo de la Personalidad

Se refiere a las formas en que el adulto establece relaciones íntimas y cómo se sirve de ellas para estructurar y reestructurar su sentido de identidad, cómo aplica su energía y habilidades para realizar sus ambiciones y como el trabajo constituye el contexto del desarrollo del adulto.

Para Freud, el éxito en este periodo lo define como la capacidad de amar y trabajar; para Erickson el éxito destaca la obtención de la intimidad y más tarde de la generatividad. Algunos teóricos nos hablan de filiación y logro, mientras que otros de aceptación y competencia. El paso exitoso de la adultez esta ligado al compromiso del individuo con su carrera, la pareja y familia.

La socialización continúa en la juventud, aprendiendo nuevos roles; vemos las cosas desde otra perspectiva, se ajustan creencias, actitudes y valores a los contextos del momento.

Para Craig (2001) una personalidad estable se logra hasta los últimos años de la juventud o al inicio de la madurez, sin ser inmutable; ya que, los cambios abruptos en la familia, contextos sociales o profesionales pueden afectarla en cualquier etapa del ciclo vital.

Bronfenbrenner (1987) en (Craig, 2001) menciona que el desarrollo es un proceso dinámico y multidireccional que abarca el ambiente inmediato del

individuo, su entorno social y los valores, leyes y costumbres de la cultura a la que pertenece.

Maslow (1954) presenta características del desarrollo definidas, poniendo de relieve las necesidades, en donde la meta es la autorrealización: es decir, la utilización y el desarrollo plenos de nuestros talentos y capacidades. Una persona sólo puede comenzar en la juventud el camino que la llevará a la autorrealización; se trata de una búsqueda permanente que nunca termina por completo.

Carl Rogers (1961), nos habla de la naturaleza humana constituida por impulsos sanos y constructivos, es decir, al nacer estamos preparados para ser buenos, pero a medida que nos desarrollamos, la sociedad corrompe. Personas significativas en nuestra vida, nos imponen condiciones de valor, que son interiorizadas convirtiéndose en criterios inalcanzables de perfección; a lo que se propone vernos con una consideración positiva incondicional.

Lois Hoffman (1984) en (Craig, 2001) menciona que los jóvenes se encuentran en transición identificando cuatro aspectos en este proceso.

1. Independencia emocional; el joven necesita cada vez menos el apoyo psicológico de sus padres.
2. Independencia de actitudes; descubre actitudes, valores y creencias que no por fuerza son iguales a los de su padres.
3. Independencia funcional; como la capacidad para adquirir solvencia económica y atender a los problemas cotidianos.
4. Independencia de conflictos; supone la separación de la familia sin sentimientos de culpa ni de traición.

4.4.1 Relaciones Intimas

La intimidad como parte esencial de un vínculo duradero, satisfactorio y emocional, constituye la base de la amistad y el amor.

La teoría triangular del amor propuesta por Robert Sternberg (1986) en (Craig, 2001) nos habla de los tres componentes del amor, demostrando la complejidad en el establecimiento de relaciones amorosas:

- Intimidad; como la sensación de contacto estrecho que se experimenta en las relaciones amorosas.
- Pasión; se refiere a la atracción física, la excitación y la conducta sexual en una relación.
- Decisión y compromiso; darse cuenta de estar enamorado y hacer el compromiso de mantenerlo.

Los individuos logran parte de su identidad personal como miembros de una pareja relativamente estable.

Existen diversas teorías o modelos acerca de cómo elegimos a la pareja.

- Teoría instrumental de la selección de pareja, Richard Centers (1975), la atracción correspondiente a necesidades semejantes o complementarias a las propias.
- Teoría de estímulo, valor y función, Murstein (1982) en (Craig, 2001), la elección se basa en el examen de las cualidades y deficiencias durante tres etapas; de estímulo: donde se emite un juicio inicial sobre el otro; comparación de valores: descubrimiento de compatibilidad; y función: cuando se decide si se puede sostener una relación a largo plazo.

4.4.2 Paternidad y Maternidad

Birchler (1992) en (Craig, 2001) nos muestra un ciclo predecible en la vida familiar, caracterizado por los siguientes hechos; el primero cuando el individuo deja su familia de origen, el segundo con el matrimonio, y el tercero en el nacimiento del primer hijo.

Los efectos acerca de la paternidad según Cowan (1992) en (Craig, 2001) son los cambios en la identidad y la vida interior, en los roles y las relaciones dentro del matrimonio, en los roles y relaciones entre generaciones, los roles y relaciones fuera de la familia y los nuevos roles y relaciones de paternidad.

4.4.3 Ciclo ocupacional

Las etapas de la vida vocacional según Robert Havighurst (1964) en (Craig, 2001) son:

1. Identificación con un trabajador: De los 5 a los 10 años.
2. Adquisición de los hábitos básicos de laboriosidad: De los 10 a los 15 años.
3. Adquisición de una identidad como trabajador: De los 15 a los 25 años.
4. Convertirse en persona productiva: De los 25 a los 40 años.
5. Mantener una sociedad productiva: De los 40 a los 70 años.
6. Contemplar una vida productiva y responsable: De los 70 años en adelante.

Entre los factores que influyen en la decisión vocacional se encuentran el nivel socioeconómico, origen étnico, la inteligencia, las habilidades, el género y la ocupación de los progenitores. La relación con los progenitores puede originar en los hijos actitudes, necesidades e intereses que más tarde influyen en su decisión ocupacional.

4.5 Teoría del autoconcepto en comparación con la teoría de rasgos

Las personas escogen una carrera acorde al concepto que tienen de sí mismas (Super, 1963) en (Craig, 2001). Al dedicarse a una profesión que corresponde a las ideas que tienen de sí, avanzan en la autorrealización.

Se concentra en el nexo existente entre la personalidad y la decisión ocupacional; supone una estrecha adecuación entre el tipo de ocupación que se elige y los rasgos de la personalidad. Los rasgos según Holland (1973) en (Craig, 2001) son: realista, inquisitivo, sociable, adaptable, emprendedor y artístico.

Tras un estudio de Astin (1977) en (Craig, 2001) se concluye que son más importantes y duraderos los cambios psicológicos y de actitudes que la preparación para una carrera. Los jóvenes aprenden a clasificarse y medirse con criterios complejos y realistas, analizan cualidades y suelen formarse opiniones de sí mismos ayudándoles a tomar mejores decisiones ocupacionales.

La obligación, como sostener a un cónyuge o hijos, hace que la persona busque un empleo en un campo distinto al que escogería.

Las personas sin planes bien definidos y con diversos intereses o habilidades aceptan el primer trabajo vacante y a veces cambian con frecuencia de empleo.

Las expectativas contra la realidad generan un desconcierto que pueden originar un periodo de frustración e ira, mientras el joven se adapta a la nueva situación.

Los mentores desempeñan una función positiva en el desarrollo profesional de los jóvenes, pues les enseñan, los capacitan, apoyan su progreso profesional y modelan la conducta social y la relacionada con el trabajo. Para una satisfacción laboral madura es necesario conservar el sentido de emoción y compromiso con el trabajo a lo largo de la adultez.

4.6 Definición de sentido de vida

Para Frankl (1994) El hombre apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es él mismo, hacia algo o alguien, hacia un sentido cuya plenitud hay que lograr o hacia un semejante con quien uno se encuentra. Apoyado por Maslow,

en (Frankl, 1994), al decir que las personas que buscan la autorrealización directamente, separada de una misión en la vida, de hecho no la logran. Quien se fija la autorrealización como meta, pasa por alto y olvida que el hombre en último término puede realizarse sólo en la medida en que logra la plenitud de un sentido fuera en el mundo, no dentro de sí mismo.

La voluntad de sentido es el aspecto de la autotrascendencia en que el hombre apunta más allá de sí mismo, hacia un sentido que debe descubrir inicialmente y cuya plenitud debe lograr. Frankl (1994).

La voluntad de sentido postulada por Frankl puede ser entendida en términos de la ley de organización perceptual de la psicología de la Gestalt. Frankl la relaciona con la percepción: “la voluntad de percibir, de adjudicar sentido al ambiente, de interpretar, de organizar los estímulos para construir totalidades llenas de sentido”. Los psicólogos de la Gestalt consideran que esta tendencia organizadora es una propiedad innata de la mente, tiene valor de supervivencia. La voluntad de sentido es primariamente un fenómeno perceptual. De lo anterior se deduce que si existen tendencias innatas hacia la organización perceptual, se puede pretender que estas manifiesten una tendencia hacia la organización de los fenómenos en patrones ontológicamente significativos. (Crumbaugh, 1972 en Frankl, 1994).

Sentido: lo que una situación concreta significa para una persona concreta. Situado entre la percepción de la forma (Gestalt), donde Karl Bühler, Kurt Lewin y Max Wertheimer nos hablan de las características y cualidades de demanda que son inherentes a una situación dada; ya que cada situación vital es una demanda. Diferenciando la percepción del sentido de la percepción de la forma en el hacerse consciente de una posibilidad sobre el fondo de la realidad, en vez de hacerse consciente de una figura sobre un campo. (Frankl, 1990).

En la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia. La conciencia como órgano del sentido. Definida como la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida.

Maslow la considera como una inquietud primaria del hombre, “la voluntad de sentido es lo que primariamente concierne al hombre”. Mientras que Waddington, biólogo de la Universidad de Edimburgo opina que “una genuina aspiración a un sentido representa un aspecto esencial de la naturaleza humana. (Frankl, 1994).

El hombre, por la fuerza de su voluntad de sentido no sólo busca un sentido, sino que también lo encuentra por tres caminos:

1. Valores creativos: Encuentra sentido en hacer y producir algo
2. Valores vivenciales: Encuentra sentido en vivenciar algo, amar a alguien.
3. Valores de actitud: En una situación sin salida, en donde lo que importa es la actitud y firmeza con la que se enfrenta a ella.

El sentimiento de falta de sentido es entendido como una sensación de vacío existencial frente a una falta de contenido de vida.

Frankl (1994) identifica al conformismo, totalitarismo y a la neurosis noógena como consecuencias del vacío existencial.

Para Frankl (1994), la voluntad de poder y el principio de placer, aparecen cuando se frustra la voluntad de sentido. La búsqueda de placer como fin se opone a la autotrascendencia y obstruye el camino a la propia consecución del placer. Mientras más se busque el placer, más se diluye, mientras más se persigue la felicidad, se aparta de ella. Lo que en verdad busca el hombre es encontrar una razón para ello.

Dentro de una sociedad industrial y de consumo, se trata de satisfacer todas las necesidades humanas y a la vez hasta llegan a producirse necesidades. Mientras que la necesidad más humana, la necesidad de sentido, se ve frustrada bajo las condiciones sociales actuales. (Frankl, 1994).

4.7 Análisis Existencial

El análisis existencial es la explicación de la existencia. En donde la existencia y la persona se explican a sí misma, se despliegan y se desarrollan en el transcurso de la vida. Leemos la vida en el devenir, en el carácter de la persona. El análisis existencial como una explicación de la existencia personal. (Frankl, 1990)

Los aspectos del análisis existencial son:

1. Como explicación de la existencia personal
2. Como terapia de neurosis colectivas
3. Como cura de almas médica
4. Como terapia específica de neurosis noógenas
5. Como terapia no específica.

El objetivo del análisis existencial como explicación antropológica de la existencia personal consiste en hacer consciente, en explicar, en desplegar, en desarrollar la concepción implícita inconsciente que la psicoterapia tiene del hombre.

Existir significa salir de sí mismo y ponerse frente a sí mismo. El hombre sale del nivel de lo corporal psíquico y llega a sí mismo pasando por el ámbito de lo espiritual. La existencia acontece en el espíritu. (Frankl, 1990). Para Frankl, que una persona se distancie de su depresión endógena, mientras que otro se deja caer en ella, no depende de la depresión, sino de la persona espiritual, a través de la fuerza de obstinación del espíritu.

Frankl (1990) considera al hombre como una unidad y totalidad corporal, psíquica y espiritual. La persona es un individuo, indivisible que no se puede subdividir ni escindir o fundir.

Lo espiritual no tiene evidencia actual de que forme parte de la totalidad del hombre, es una forma de ser propia, desde el punto de vista ontológico, y una forma de ser específica, desde un punto de vista antropológico.

Para Frankl (1990) el hombre no sólo es movido por instintos y por lo que los satisface. Considerarlo así significa suprimir dimensiones, partiendo de la idea de que la ciencia es una anulación obligada de la estructura onmidimensional de la realidad. Debemos comprender al hombre a partir de sus realidades existenciales: la espiritualidad, libertad y responsabilidad, no caracterizan sólo la existencia humana, sino que la constituyen. Lo espiritual no es algo que sólo caracteriza al hombre, es algo que lo distingue.

El hombre comienza a comportarse como hombre sólo si puede salir del plano de la facticidad psicofísico-organísmico y puede ir al encuentro de sí mismo. Este poder es lo que quiere decir existir, definido como “*estar encima de sí mismo*”. (Frankl, 1990).

La libertad está y se construye por encima de cualquier necesidad. Existe libertad frente a los instintos, frente a la herencia y frente al medio ambiente. Todo depende de lo que el hombre hace de él, de qué actitud toma frente a él. Todas las circunstancias externas, como los estados internos, forman parte de aquello dentro de lo que existo y de aquello por encima de lo cual al mismo tiempo existo. Lo realmente humano es como se eleva sobre su propia limitación trascendiéndola; como ser espiritual está por encima de su ser corporal y psíquico.

El hombre, como ser espiritual, no sólo se encuentra confrontado con el mundo externo e interno, también toma posición frente a él, puede disponer y comportarse de forma libre. Lo espiritual es ya por definición sólo lo libre en el hombre, aquella parte de él que puede confrontarse siempre y en cualquier momento.

Mi ser persona significa libertad, libertad para convertirme en personalidad. Esta es libertad de la propia facticidad y libertad para la propia existencialidad. Es libertad de ser así y libertad para convertirse en algo diferente.

El hombre se decide, toda decisión es autodecisión y la autodecisión en todos los casos es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, la persona que soy configura el carácter que tengo, se configura la personalidad en la que me convierto. Yo actúo no solamente en consonancia con lo que soy, sino que también me transformo en consonancia con lo que actúo. La decisión de hoy es el instinto de mañana.

El análisis existencial no absuelve al hombre sin responsabilizarle al mismo tiempo. En este sentido el neurótico no es libre de ser responsable de su neurosis; es responsable de su actitud respecto a ella y en esta medida también le es propio un cierto grado de libertad.

El análisis existencial considera al hombre como un ser con orientación de sentido y que aspira a valores, en contraposición con la concepción psicoanalítica que considera al hombre como un ser determinado por los instintos y que aspira al placer.

En el mundo del sentido y los valores la subjetivación del objeto va acompañada de la relativización de los valores. En el transcurso de la desrealización que acompaña a la despersonalización, no sólo se pierde realidad sino incluso valor. La desrealización consiste especialmente en una desvalorización, ya que los valores son víctimas de una homogeneización.

El hombre no solo existe para satisfacer sus propias necesidades y lograr así la autorrealización. Las necesidades existen para orientar y ordenar al sujeto hacia un ámbito de objetos. Sólo en la medida en la que se entrega al mundo, a los cometidos y exigencias; realiza sentido y valores. En esa medida se realiza a si mismo. Es decir, la existencia que no tiende hacia el logos sino hacia sí misma fracasa, y fracasa igualmente si al tender hacia el logos no se trasciende. La intencionalidad forma parte de la esencia de la existencia

humana y la trascendencia forma parte de la esencia del sentido y los valores. El volver hacia sí mismo es no sólo un modo derivado sino incluso deficiente de la intención.

Acerca del instinto y el sentido, Frankl (1990), nos menciona que para el análisis existencial antes que el querer existe un deber que se ha hecho consciente. El hombre tiene valores ante sí y es arrastrado por lo que tiene valor. Los valores le atraen pero no le empujan. En situación de libertad y responsabilidad el ser humano tiene la opción para decidirse por la realización de valores.

La dinámica de lo espiritual no se fundamenta en lo instintivo, sino que parte de la aspiración a los valores. Los instintos se introducen en esta aspiración espiritual hacia los valores como una energía alimentadora.

De aquí parte una gran diferencia con el enfoque psicodinámico en donde se observa únicamente la infraestructura psíquica de la vida espiritual. Se ve únicamente la dinámica de los estados afectivos (aspiración al placer) y la energética de los instintos (carácter instintivo); el placer y los instintos, sin ser esto lo que verdaderamente importa.

La responsabilidad humana implica un ante qué se es responsable ante algo. El hombre no debe ser sólo propulsado por el *ello*, puede también ser propulsado por el *superyó* sin que por ello sea un ser menos propulsado: en este caso tampoco es una persona que decide y mucho menos una persona que decide éticamente. Quien se decide éticamente no lo hace para apaciguar su *superyó* que le remuerde la conciencia. No soy propulsado por una conciencia moral sino que tengo que decidirme ante ella.

Para explicar la libertad humana es suficiente la existencialidad, pero para explicar la responsabilidad debo recurrir a la trascendencia de la conciencia, siendo esta última la instancia ante la que somos responsables es la conciencia. Esta libertad interior es enfrentada con la aparente influencia

dominante por parte del ambiente la posee el hombre hasta su último suspiro. La libertad de actitud que adopta frente al destino no puede perderse.

El análisis existencial es un análisis de la existencia humana referido a su responsabilidad central. Esto es posible en el sentido de llevar al hombre a tomar conciencia de tener responsabilidad y de ser responsable de la libertad aun frente a aquellos condicionamientos psicológicos, biológicos y sociológicos que se le presentan bajo el nombre de destino. (Frankl, 1994).

El análisis existencial apunta a una toma de conciencia de asumir responsabilidades. La responsabilidad la tiene el hombre frente a su finitud. Una finitud dada en lo temporal de su existencia, enfrentándonos a la mortalidad. Y es de ésta última de la que surge el valor a la responsabilidad del hombre, ya que si fuera inmortal no importaría dejar pasar las oportunidades de realizar valores.

Frente a la objetivación de la persona humana, ésta se defiende frente a la concreción, cosificación y desvalorización contra ella. En el análisis existencial no se puede ignorar de ningún modo el carácter de sujeto. Es una cooperación con el sujeto, entendido como un ser existencial al que debe permitirle a su ser la libertad y responsabilidad; comenzando por procurarlas.

Nuestra existencia, tiene en cualquier momento sentido, un sentido distinto, siempre cambiante.

Diez Tesis sobre la persona

1. La persona es un individuo.
2. La persona es insummabile.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo.
4. La persona es espiritual.
5. La persona es existencial.
6. La persona es yoica.
7. La persona es unidad y totalidad en sí misma.

8. La persona es dinámica.
9. La persona es capaz de trascenderse y enfrentarse a sí misma.
10. La persona se comprende desde el punto de vista de la trascendencia.

El psicoanálisis ve a la existencia humana como dominada por una voluntad de placer y la psicología individual la ve como determinada por la voluntad de poder; el análisis existencial, en cambio la ve como gobernada por una voluntad de sentido. La psicoterapia es una ayuda mutua en el esfuerzo por encontrar el sentido de la existencia.

Existe algo como una premonición del sentido, un presentimiento de sentido que subyace en la voluntad de sentido de la logoterapia. Hasta el suicida cree en un sentido, aunque no sea en el de la vida, es al menos en el de morir. Si no creyera en ningún sentido, no podría mover un dedo y por eso no podría proceder al suicidio.

Kauders (1945) en (Frankl, 1994) menciona que la psicoterapia no puede limitarse a procurarle mayor o menor alivio a nuestros neuróticos, si no que, tendría que enfrentarse a la miseria espiritual que nos rodea...

Acerca de la psicoterapia Frankl (1994) nos menciona: *“Una psicoterapia que ve más lejos que la factividad psicofísica del hombre, que ve también su existencia espiritual; una psicoterapia que ve más que el organismo, que ve a la persona del ser humano”*.

El instinto no le dice al hombre lo que debe hacer, como sucede con el animal, ni las tradiciones le informan hoy en día lo que tiene que hacer, y es de temer que un día ya no sepa ni siquiera lo que quiere. Tanto más preferirá lo que hacen los demás o hacer lo que quieren los demás, caerá en el conformismo o será presa del totalitarismo. El reduccionismo, con su tendencia a congelar y cosificar al hombre y a despersonalizarlo, colabora con el vacío existencial.

A pesar del pluralismo de las ciencias se debe mantener la unidad del hombre...

Los valores no pueden ser enseñados, debemos vivirlos. No podemos dar un sentido a la vida de las personas, lo que podemos, es brindarles para su camino un ejemplo.

No se es libre de algo, es libre para algo. Es libre para adoptar una posición o una actitud frente a los condicionamientos y para la actitud que elige hacia ellos, no sólo es libre sino responsable.

La existencia humana se caracteriza por su autotranscendencia. El ser humano se proyecta más allá de sí mismo, se dirige a algo que no es él mismo: hacia algo o alguien, a un sentido que hay que cumplir o a otro ser humano a quien encontramos. A una cosa a la que servimos o a una persona que amamos. Y la facultad de ser del hombre se encuentra trastornada en la medida en que la autotranscendencia no se materializa y no se vive. (Frankl, 1959).

La conducta del hombre no es dictada por las condiciones que él encuentra sino por las decisiones que toma.

Si queremos descanalizar un reflejo muy arraigado hay que eliminar la angustia de expectación con la intención paradójica, derribando los mecanismos de retroalimentación. (Frankl, 1966). La angustia de expectación bajo la cual entendemos la expectación temerosa de que un suceso podría repetirse. Está en la naturaleza del miedo que atrae precisamente aquello que tememos. Del mismo modo, la angustia de expectación provoca el síntoma de la fobia, la fobia fortalece el síntoma y el síntoma, de tal manera reforzado, corrobora al paciente en su fobia. La intención paradójica consiste en que el paciente desde ahora desee y se proponga lo que teme.

En casos en que la frustración existencial se traduce en síntomas neuróticos, nos enfrentamos con neurosis noógena.

El sentimiento de la ausencia de sentido no está solamente en la raíz de la tríada neurótica, depresión, adicción y agresividad; también puede dar lugar a la neurosis noógena.

La logoterapia trabaja con armas espirituales sobre la lucha espiritual que ocurre dentro del paciente. La salida consiste en educar al paciente hasta lograr su autoresponsabilidad. El hombre, especialmente el neurótico, necesita la más alta conciencia de su propia responsabilidad. Se debe acentuar al máximo la importancia de la responsabilidad humana respecto de su libertad. Ser yo quiere decir ser responsable. (Frankl, 1990).

La logoterapia se basa en una logoteoría, que a su vez tiene un fundamento empírico. El logoterapeuta jamás prescribe un determinado sentido, puede describir como se lleva a cabo un proceso de la percepción del sentido. Un análisis fenomenológico revela que las vías principales por las que se llega al descubrimiento del sentido en la vida (creando una obra o realizando una acción, experimentar algo o encontrarse a alguien y ante un destino que no está en sus manos cambiar).

El hecho de que alguien pueda expresar un sentido para su vida, incluso del sufrimiento, demuestra que la vida es potencialmente significativa hasta el último momento. Aclarando que el sufrimiento de ninguna manera es necesario para encontrar sentido. El sentido es posible incluso a pesar del sufrimiento.

Si realmente no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que te enfrentes a ese sufrimiento.

4.8 Neurosis y Cosmovisión

A finales de los años 30, Viktor Frankl sitúa en el centro de sus reflexiones el problema de la aparente carencia de sentido de la existencia y reivindica el sorprendente paso terapéutico de la conversación dirigida en el sentido de una cosmovisión.

La sobrevivencia sólo se puede conseguir gracias a una orientación hacia el futuro, hacia un sentido cuya realización es esperada en el futuro. Es

irrelevante qué visión del mundo elige una persona. Lo decisivo es que posea una visión del mundo.

El psiquiatra no debe tratar pasando por alto decisiones cosmovisivas y valores personales del paciente. Las neurosis surgen a causa de posturas cosmovisivas muy precisas y/o se mantienen gracias a ellas.

Para Schultz en (Frankl, 1990) “la neurosis es precisamente un caso de vida sin sentido”, mientras que para Jung en (Frankl., 1990) caracteriza la neurosis como “el sufrimiento del alma que no ha encontrado su sentido”.

En la psicoterapia es necesaria una toma de posición ideológica conscientemente evaluadora y ver si es posible. Si hacemos comprender profundamente a un hombre su existencia como ser responsable, si le hacemos consciente de su responsabilidad como sostén básico de su existencia, esto contiene para el un carácter obligatorio absoluto para tomar posiciones evaluadoras. El cómo evalúa y que orden de valores establece no deberá depender de la influencia médica, sino de como elige valores y escalas de valores en consonancia con su individualidad, a partir de su responsabilidad consciente. (Eliasberg en Frankl, 1990).

Posterior a hacerlo consciente de su responsabilidad se le presentan las siguientes cuestiones centrales que tendrá que darle solución por sí mismo:

1. Ante quien se siente responsable.
2. De que se siente responsable: A que valores concretos se orienta y sirve, en que dirección encuentra el sentido de su vida y qué tareas cumplen con este sentido.

El objetivo es llevarlo a la capacidad personal de extraer sentido de la propia vida en su singularidad y peculiaridad, llevarlo a la capacidad de hallar por sí mismo un sentido. Cada uno se encuentra sólo con su propio destino, la tarea de llevarlo a cabo es única y exclusiva. Nada hace más fuerte a un hombre que el sentimiento de tener una tarea única y de ser insustituible para su

realización. Entonces dependerá completamente de él, el dirigir el curso de los acontecimientos frente a un sinnúmero de posibilidades de acción.

Si nuestra existencia fuera temporalmente ilimitada, podríamos aplazar a discreción cualquier acción, nunca importaría realizarla precisamente ahora, pues podría llevarse a cabo igualmente mañana, pasado mañana o dentro de cien años. Es justamente el hecho de que exista un límite último de la vida, de la posibilidad de actuar, el que nos obliga a aprovechar el tiempo y no dejar pasar una acción sin utilizarla. Por lo tanto, es precisamente la muerte la que de este modo otorga sentido a la vida y a nuestra existencia como algo único. (Frankl, 1990).

En la psicoterapia debe haber una inclusión de las confrontaciones cosmovisivas en forma de un análisis de la existencia que parte del estado originario innegable de la responsabilidad humana como carácter de la existencia para contribuir a su anclaje mental y darle una base. El planteamiento analítico-existencial, a partir de la cosmovisión, es considerado por Frankl como el camino más económico de tratamiento. Y es indicada de preferencia en los siguientes casos:

- Cuando nos impone su indigencia ideológica, su inconsistencia mental y su lucha por el hallazgo del sentido de su vida.
- Cuando el empezar en el centro mental de la persona capacitará repentinamente para los síntomas neuróticos ligeros.
- Cuando padece esencialmente por un acontecimiento insuperable.

En una vida consciente de la responsabilidad no siempre importa solamente la realización creativa de valores o una autorrealización en la experiencia vivida, sino también con valores actitudinales: ¿Cómo una persona se comporta frente a un destino de momento? esto siempre ofrece una oportunidad para realizar valores.

Se atribuye una especial importancia a una reflexión filosófica semejante sobre la responsabilidad y las posibilidades de valor en aquellos casos en los que la

necesidad económica ha situado al hombre en apatía y falta de realización típicas denominadas “neurosis del paro”; presentes sobre todo en jóvenes. De aquí la importancia a ocupar el tiempo libre que tienen en exceso mediante contenidos elegidos libre y convenientemente.

Para Seif en (Frankl, 1990) *“la cuestión sobre el sentido de la vida constituye el punto de partida y el objetivo de la comunidad de trabajo entre médico y paciente para la curación de una neurosis”*.

Haberlin en (Frankl, 1990) menciona *“De esta forma la psicoterapia se pone al servicio de las fuerzas de la vida..., para que la vida y los valores sigan desempeñando el liderazgo, para que el espíritu se mantenga dependiente respecto a la vida”*.

Gauger en (Frankl, 1990) *“El sentido de la vida no es nada más que la misma vida”*.

Para los psicoterapeutas, la responsabilidad es considerada como objetivo último, mientras que para la filosofía es un punto de partida, es decir, la tarea de la psicoterapia consiste en llevar al que busca ayuda a responsabilizarse por sí mismo. Consiste en ver al luchador mental detrás del que sufre psíquicamente, como un ser situado en un mundo de necesidades y posibilidades. (Frankl, 1990).

La neurosis no sólo es un conflicto psíquico, sino un conflicto espiritual-ético. Sus síntomas son la fuga de la responsabilidad y el miedo a la libertad, siendo la libertad y la responsabilidad lo que constituyen la espiritualidad del hombre.

Más allá de la voluntad de poder y el principio del placer, están profundamente arraigadas la voluntad de sentido y la lucha por la realización del sentido de vida en el mayor grado posible.

El hombre sufre del sentimiento de que su ser carece de sentido, como frustración de su necesidad de sentido respecto a la existencia, de su

aspiración y lucha por invertir en su existencia tanto sentido como sea posible y por realizar en su vida tantos valores como sean posibles. El efecto es el vacío interno, carencia de contenido, el sentimiento de haber perdido el sentido de la existencia y el contenido de la vida.

Existen ciertos momentos que confrontan al hombre, como el tiempo después del trabajo, el tiempo al final de la vida, el envejecimiento y en la juventud cuando sienten frustrada su voluntad de sentido. Encontrando así diferentes máscaras detrás de las que se esconde el vacío existencial, entre ellas, la voluntad de poder o dinero que reprimen la voluntad de sentido. El ritmo acelerado de la vida actual es considerado como un intento vano de autocuración de la frustración existencial; “cuanto menos conoce el hombre la meta de su vida, tanto mas acelera el ritmo de su vida”. (Frankl, 1990).

Alguien que está desesperado ha idolatrado algo, un valor relativo lo ha convertido en un valor absoluto. Es decir que cualquier absolutización de un valor relativo conduce a una neurosis o que cualquier neurosis se debe atribuir a la absolutización de un valor relativo.

“Pude probar que la depresión de la gente joven se tenía que atribuir al hecho de que ellos se decían: Estoy en paro, por tanto soy un inútil, por consiguiente, mi vida carece de sentido... en el fondo era un sentimiento de carencia de sentido lo que había provocado la depresión” (Frankl, 1990). Para él, lo que hace falta es algo por lo que podríamos vivir, algo que de un sentido a nuestra vida, el hambre de sentido.

Dicho sentimiento de vacío y depresión no solo esta presente entre los parados, sino también en la población trabajadora.

La depresión depende de considerar mi vida como carente de sentido. El vacío existencial ha crecido hasta convertirse en una neurosis de masas a nivel mundial. La sociedad industrial aspira a satisfacer todas las necesidades del hombre, como sociedad de consumo, produciendo algunas necesidades para luego poderlas satisfacer; solo una necesidad queda sin ser satisfecha, y es

justo la necesidad más humana, la “voluntad de sentido”; esta se exterioriza a través del aburrimiento y la indiferencia, de la falta de interés e iniciativa. Hace falta el compromiso, una tarea por la que me pueda decidir libremente.

Existe una generación sin sentido y futuro, en donde su vacío existencial amenaza con proliferar la triada neurótica compuesta por depresión, adicción y agresión; a veces hasta suicidio. Siendo la generación joven la que se ve mayormente afectada por el sentimiento resultante de carencia de sentido.

Nuestra necesidad mas humana, la necesidad de encontrar y hacer realidad un sentido en nuestras vidas, se ve frustrada por una sociedad industrializada y de consumo. De aquí que al vacío existencial se le considere una neurosis sociógena. No consideramos que todos y cada uno de los casos de neurosis, y mucho menos de psicosis, deban retrotraerse a un sentimiento de carencia de sentido vital.

La autotranscendencia es la esencia de la existencia humana. Adler ve en el hombre un ser que lucha por superar cierta condición interna y su sentimiento de inferioridad, desarrollando la búsqueda competitiva de superioridad, en concordancia con la “voluntad de poder” de Nietzsche. (Frankl, 1990).

La voluntad de sentido toma en consideración las aspiraciones superiores no sólo la búsqueda de placer y poder.

El vacío existencial puede estar manifiesto o latente. Surge de la oscilación entre la necesidad y el aburrimiento. Algunos autores afirman que los suicidios se pueden atribuir a aquel vacío interno como el aburrimiento abismal. (Frankl, 1990). En menor grado encontramos a la depresión que surge de no conocer un sentido concreto de la existencia personal. El vacío existencial se manifiesta por el aburrimiento y la apatía. El aburrimiento revela una falta de interés por el mundo y la apatía manifiesta ausencia de iniciativa para hacer algo o cambiar algo en el mundo.

No considera que todos y cada uno de los casos de neurosis, y mucho menos de psicosis, deban retrotraerse a un sentimiento de carencia de sentido vital.

4.9 Religión y sentido de vida

No todo puede explicarse en términos significativos y es imposible explicarlo desde un punto de vista puramente intelectual. Siempre queda un resto irracional, pero lo que es incognoscible no tiene por que ser necesariamente increíble. Donde fracasa el conocimiento intelectual hay que echar mano de una decisión existencial.

Lo divino se simboliza por algo que no lo es; sus atributos son propiedades humanas. La religión es definida como un sistema de símbolos, símbolos de aquello que los seres humanos no están capacitados para captar en términos conceptuales. La necesidad de símbolos, la capacidad de crearlos y de servirse de ellos es una característica fundamental del ser humano, un ejemplo de esto es el lenguaje como sistema de símbolos. (Frankl, 1990).

Para Frankl (1985) en (Frankl, 1990) en todas y cada una de las personas existe y muestra su presencia un cierto sentido religioso aunque reprimido en el inconsciente. El hombre es a menudo mucho más religioso o creyente de lo que el mismo está dispuesto a admitir.

Al tratar la religión como un fenómeno humano, como una consecuencia que constituye el fenómeno humano por excelencia, la “voluntad de sentido” concluye que la religión se ha revelado como la realización o cumplimiento de la “voluntad de sentido último”. (Frankl, 1990).

Para Einstein (1950) “Ser religioso significa haber encontrado una respuesta a la pregunta de cuál es el sentido de la vida”.

4.10 Evidencia Científica

Resultados arrojados del estudio PIL (Purpose in Life Test) por Crumbaugh y Maholick (1968) en (Georgia 1963 y 1964). Logo-Test por Elisabeth S. Lukas.

- Con la orientación al sentido en disminución, sube la presencia de síntoma de frustración o realización de sentido experimentado subjetivamente como insuficiente. El cual se manifiesta con mucha fuerza como fracaso y en un aumento de los síntomas generales de frustración.
- No se ha comprobado que los que pertenecen a la población rural tengan mejor orientación al sentido: eso significa que la tecnificación y la alta industrialización de la civilización no pueden ser culpables del constante aumento de vacío existencial en la sociedad moderna.
- Se ha demostrado que no ayuda al logro de la realización de sentido aferrarse con voluntad de sacrificio a metas ambicionadas en la vida, sino más bien la plasticidad psíquica y la flexibilidad de saber adaptarse continuamente a nuevas situaciones.
- Si desciende la orientación al sentido en el hombre, desmejora su psicohigiene general y aumenta la cantidad de efectos de frustración; si mejora su orientación al sentido también aumenta su capacidad de desarrollar una actitud positiva hacia toda situación de éxito en la vida.
- Estudiantes y universitarios tienen un promedio más alto de problemas de sentido que representantes de otros ramos ocupacionales. Personas con nivel más alto de educación, toman con mayor facilidad conciencia de procesos psíquicos, teniendo en muchas áreas umbrales de conciencia más accesibles y están más abiertos a la problemática del sentido, encontrándose más expuestos.

- Con una plenitud de sentido en disminución, aparecen los síntomas de frustración, se agravan las tendencias neuróticas y depresiones y empeora la psicohigiene general. Si aspira a metas con una mala orientación de sentido la disposición de abandonar las metas a las cuales se aspira, si las circunstancias así lo exigen, disminuyen.
- El interés por el bienestar propio es un elemento esencial en el proceso de hallar sentido.
- En los niveles sociales, en los cuales el propio bienestar es natural y casi aburrido, falta la función de la necesidad dadora de sentido y podría ser esta falta de necesidad la que ha causado ese gran vacío existencial. Si todo lo necesario se ofrece espontáneamente, si a veces el ofrecimiento sobrepasa la necesidad, disminuye el interés por la adquisición y la alegría por lo conseguido.
- La gente joven es vulnerable desde el punto de vista noógeno, muchos no logran encontrar suficiente sentido en su vida. Se escapan hacia el placer del momento. Señalar el momento necesario de una intervención logoterapéutica ayudaría a los jóvenes en su camino por metas y sentidos antes de caer en la frustración existencial provocando neurosis y depresión.

Un estudio realizado por Kratochvil y Planova, en Checoslovaquia, comprueban que “la voluntad de sentido es realmente una necesidad específica no reductible a otras necesidades, y está presente en mayor o menor grado”. En algunos casos el vacío existencial se observa como factor etiológico en el origen de neurosis o en intentos de suicidio. (Frankl, 1994).

Un estudio realizado por Alois Habinger a 500 estudiantes dio como resultado que el vacío existencial aumentó de 1970 a 1972 de un 30 hasta un 80 por ciento.

Conclusiones de un estudio de Crumbaugh (1970), nos muestran que la intensidad de la voluntad de sentido es más marcada en los casos en que los sujetos examinados se dedicaban con mayor fervor y tenían éxito en su trabajo, comprobando así la teoría de Kotchen (1960) *“la voluntad de sentido es un termómetro fiable de la normalidad psíquica”*. Y para Lukas (1971) *“en la frustración de la voluntad de sentido hay un indicador de anormalidad psíquica en cuanto a la frustración existencial, asociada con agresión, represión, tendencia a la distracción y reacciones de huida”*; como pudo observar Forstmeyer (1970) en casos de alcoholismo agudo marcados por un sentimiento profundo de falta de sentido. (Frankl, 1994).

El hombre, al interrogarse por el sentido de la vida, más que eso, al atreverse a dudar de la existencia de tal sentido, sólo manifiesta con ello su esencia humana. Siendo una señal de madurez mental el hecho que alguien se niegue a recibir una respuesta sobre el sentido simplemente de manos de la tradición y prefiera asumir él mismo y por su cuenta la búsqueda del sentido.

En la vida se puede encontrar sentido independientemente del sexo, edad, cociente intelectual, religión, grado de cultura, estructura de carácter y ambiente de una persona.

Uno de los dos aspectos de la autotranscendencia es la voluntad de sentido o significado. Si el hombre encuentra un sentido a su vida y lo hace realidad, experimenta una sensación de felicidad y al mismo tiempo se capacita para hacer frente al sufrimiento. Cuando le ve un sentido, el hombre está preparado para dar su vida, cuando se siente incapaz de descubrirle un sentido se inclina igualmente a prescindir de su vida, a pesar del bienestar y la abundancia que puedan reinar en torno suyo.

La felicidad no es sólo el resultado del cumplimiento o realización de un sentido, sino del efecto indirecto no intentado de la autotranscendencia; por lo tanto, la felicidad no puede ser perseguida, es algo con lo que uno se encuentra.

La frustración del hombre surge de las condiciones sociales, ya que en la sociedad de la abundancia, el estado de bienestar social satisface todas las necesidades, llegando a crear algunas por dicha sociedad de consumo. Sólo existe una necesidad que no encuentra satisfacción y esa es la necesidad de sentido en el hombre, llamada voluntad de sentido. (Frankl, 1994).

El director del Centro de Terapia Conductista de Washington menciona que en dicho centro son en primer lugar los jóvenes de menos de 30 años quienes sufren de falta de sentido en la vida.

Por lo anterior, Frankl propone una educación donde se refine la conciencia y exista una educación para la responsabilidad. Poder saber qué es importante y qué no, qué tiene sentido y qué no lo tiene. La condición humana podrá recuperarse sólo en la medida en que se la entienda como responsabilidad frente a un deber, frente al cumplimiento del sentido, de esta forma se podrá dar un paso decisivo a la superación del vacío existencial. *“Cuanto mas vivo es el sentimiento de responsabilidad de un hombre, tanto más fuertemente está inmunizado contra la neurosis colectiva, la neurosis masiva, el vacío existencial”*. (Frankl, 1994).

Para Einstein (1984) en (Frankl, 1994) *“ Es un hecho: el hombre sólo puede sobrevivir cuando da una orientación a su vida, y en mi opinión esto es válido, no sólo respecto a la supervivencia del individuo, sino respecto a la supervivencia de la humanidad entera.”*

“...Repentinamente descubrió que no era importante el hecho de tener que despedirse, pues tarde o temprano todos tenemos que hacerlo. Pero sí es importante que exista algo de lo cual nos debemos despedir, algo que podemos legarle al mundo, algo en lo que encontramos un sentido y que nos llena el día en que nuestro tiempo se ha cumplido...” (Frankl 1978).

La lucha por un sentido de la existencia, la preocupación por la realización del sentido de la existencia humana en el mayor grado posible no es en absoluto enfermizo, sino algo humano por antonomasia. Donde la voluntad de sentido

está inconsciente tenemos que empezar por estimularla ofreciéndole oportunidades y posibilidades concretas y personales de la realización del sentido. Donde está reprimida debemos empezar por evocarla. En la frustración existencial, debemos hacer emerger posibilidades concretas de la realización personal de sentido, posibilidades puestas en práctica desembocando en un análisis existencial. El análisis existencial ve la lucha por el sentido de la existencia y se entiende a sí mismo como ayuda en el hallazgo de sentido. (Frankl, 1990).

Debemos cambiar la meta de la psicoterapia de la recuperación de la capacidad de trabajar y disfrutar a fomentar la disposición a aceptar el desagrado unido a la vida en aras de un sentido de la existencia. Ya que no solo el producir da sentido a la existencia, no solo el vivir, el encontrarse o el amar, sino también el sufrimiento. De aquí que debemos habilitar al hombre a aceptar lo inevitable, aceptar el auténtico destino. (Frankl, 1990).

Dentro de la psicoterapia, los pacientes se quejan de vacío y tedio, no saben quiénes son o qué deberían hacer. Lo que se busca es que el terapeuta le procure a su paciente la posibilidad de elegir valores y metas.

El sufrimiento por la vida sin sentido clama por una psicoterapia centrada en el sentido, a lo que debemos interrogarnos y enfrentarnos a la pregunta si realmente la vida no tiene sentido.

“Como terapeutas, no podemos dar un sentido a la vida de los demás, lo que podemos brindarles en su camino por la vida, es un ejemplo de lo que somos”. (Frankl, 1994).

MÉTODO

La metodología para el diseño del presente taller toma como marco referencial los supuestos de la fenomenología, holismo y sensibilización gestalt.

Fenomenología

La Fenomenología es la etapa preliminar del movimiento de la psicoterapia existencial, es el intento de aprehender los fenómenos tal como se presentan, el esfuerzo por experimentar los fenómenos en su plena realidad tal como aparecen en sí mismos.

Método de pensamiento que busca captar el fenómeno de la realidad tal como se manifiesta. Se lleva a cabo a través de una operación mental, en donde, el observador excluye de su mente juicios de valor sobre el fenómeno y afirmaciones relativas a sus causas. (Yontef, 1995)

Holismo

La perspectiva holista concibe al ser humano como un sistema o conjunto de elementos conectados entre sí, en donde la valoración de uno repercute en todo el conjunto. Utiliza como método la hólisis, contrario al análisis para descubrir la personalidad total del individuo y la sociedad.

Perls (1973) se opone a las definiciones reduccionistas del cuerpo, debido a que el estudio del organismo no puede explicarse a partir del estudio de sus partes por separado en condiciones controladas, ya que éstas se encuentran dadas en condiciones diferentes a las naturales.

Sensibilización gestalt

Para el diseño de programas en Sensibilización Gestalt, Miriam Muñoz Polit, en su obra, "La Sensibilización Gestalt" (1995), utiliza el siguiente esquema:

1. Investigación previa: Se refiere a la detección de necesidades de cierto grupo en particular.
2. Definición del programa: El planteamiento del tema que se abordará a través de ciertos ejercicios organizados en cuanto a su duración, lugar de ejecución y material necesario.
3. Establecimiento de recursos y límites: Definición y elaboración de objetivos acerca de lo que se espera en la intervención, como área a explorar.
4. Requerimientos especiales: Condiciones descritas específicamente.

Mientras que para los ejercicios de sensibilización gestalt deberá considerarse lo siguiente:

1. Grado de riesgo (1-4)
 - Riesgo 1: Ejercicio intrapersonal donde no existe contacto directo con el exterior, en donde la intimidad es completamente preservada. Ejemplo: Fantasía guiada.
 - Riesgo 2: Ejercicio interpersonal, donde existe contacto verbal con el exterior en tonto a temáticas poco amenazantes.
 - Riesgo 3: Ejercicio de temática íntima, implica generalmente contacto físico ligero.
 - Riesgo 4: Ejercicio de mayor intensidad y mayor riesgo. Implica contacto interpersonal e intrapersonal, involucra contacto físico, movimientos libres y temáticas difíciles.

La secuencia dada a los ejercicios debe corresponder a una curva de intensidad, se sugiere que se inicie con los ejercicios de nivel de riesgo mas bajo y paulatinamente se ejecuten los de nivel alto, finalizando con un nivel de riesgo medio o bajo.

Para la ejecución de los ejercicios se deben tomar en cuenta las instrucciones concretas, el ritmo en las instrucciones, el tono y la voz, el cuidado y atención del grupo, la seguridad del facilitador y su calidez.

El procesamiento se refiere a la habilidad del sensibilizador para manejar los resultados obtenidos en la ejecución de los ejercicios; consiste en trabajar con el grupo completo, escuchando las vivencias y aprendizajes de cada participante; rescatando lo más importante y aplicable al grupo. Requiere de la capacidad empática, aceptación, congruencia y la capacidad de comunicar estas tres actitudes; además de la utilización del reflejo de contenido, sentimientos y concretización. Debe ser capaz de promover el aprendizaje.

TALLER “DESCUBRIENDO MI SENTIDO DE VIDA”

JUSTIFICACIÓN

El presente taller surge de mi experiencia práctica impartiendo talleres de sensibilización gestalt en el “Centro de Atención Integral para la Mujer” de la delegación Venustiano Carranza. Los talleres eran dirigidos principalmente para mujeres adultas en etapa de jubilación. Enfrentándose a grandes cambios en el ámbito laboral, familiar y emocional; dichas mujeres presentaban gran dificultad para adaptarse y funcionar en esta nueva etapa principalmente por no encontrar una función específica en su existir. Pasan de ser esposas, madres y empleadas a un momento en donde no saben hacia donde dirigirse, en donde nadie más depende de ellas y esto las lleva en numerosos casos a un estado de confusión, depresión y sin sentido.

A partir de esta experiencia surge en mí la inquietud de poder acompañarlas profesionalmente en este camino. Tras un estudio profundo apoyándome con las herramientas adquiridas en mi carrera universitaria encontré que este fenómeno está presente en cada ser humano y no sólo limitado a este tipo de población. De aquí que a manera de prevención decido crear un taller para el adulto joven, pues es en esta etapa en donde el ser humano está posibilitado cognitivamente para emprender dicha búsqueda, la búsqueda del sentido de vida; y a partir de ahí formar un proyecto de vida que puede modificarse continuamente ante cada cambio de necesidades en la vida.

Cuando hablo de que el adulto joven está capacitado cognitivamente para emprender la búsqueda del sentido de vida me baso en los estudios de diferentes autores acerca de esta etapa del desarrollo psicológico, reunidos en la obra de Craig (2001). El rasgo distintivo en el adulto joven es su capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a las nuevas circunstancias. Sus rasgos psicológicos son la independencia, autonomía física y social, la capacidad para tomar decisiones independientes, un grado de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión (Craig, 2001). Se encuentra en el nivel más óptimo de desarrollo físico y cognoscitivo. Pasa de la adolescencia del

“dualismo radical” al “relativismo conceptual” característico del adulto joven; ideas y convicciones escogidas con libertad. Examina, reflexiona y posteriormente trata de integrar ideas contrarias; integra lo ideal y real (Riegel, 1975). Posee compromiso y libertad (Labouvie, 1984). El adulto joven aplica sus capacidades intelectuales para escoger un estilo de vida o plan de vida, pasa a la independencia y responsabilidad social (Schaie, 1986). Para Erikson esta etapa se caracteriza por la capacidad de establecer una relación estrecha mutuamente satisfactoria con otra persona conservando individualidad. Las tareas del adulto joven para Levinson (1986) son definir un sueño, encontrar un mentor, forjarse una carrera y establecer la intimidad. Para Gould (1978) se espera que el adulto joven logre aceptar la responsabilidad absoluta de su vida, el reconocimiento de limitaciones y el impulso a la estabilidad y seguridad. Para Hoffman (1984) los aspectos del adulto joven son la independencia emocional, de actitudes, funcional y de conflictos. En esta etapa se convierte en una persona productiva. (Havighurst, 1964).

Y es de dichas conclusiones que parto para escoger esta población para la aplicación de mi taller, pues considero que el planteamiento de la pregunta del sentido de vida tiene cabida en esta etapa y es aquí donde puede encontrar su respuesta con las condiciones propicias y el escenario adecuado para su planteamiento y resolución.

El sentido de vida es entendido como lo que una situación concreta significa para una persona concreta. El hombre es guiado por su conciencia como órgano del sentido. Una consecuencia de la falta de sentido es la neurosis, mientras que, la triada neurótica esta conformada por la depresión, adicción y agresión; a veces llevada hasta el suicidio.

En nuestro país datos que hablan de juventud, depresión y suicidio sustentan la gravedad del problema y la necesidad de prevenirlo:

Durante la presentación de la revista “Jóvenes”, Priscila Vera Hernández, titular del IMJUVE, explicó que 3 de cada 10 mexicanos se encuentran entre los 12 y 29 años de edad y que en 2012, el país contará con el bono poblacional más

alto en la historia, se contará con 36 millones de jóvenes. Para el año 2012, 70 de cada 100 mexicanos tendrá menos de 40 años de edad lo que destaca la importancia de apoyar a la juventud mexicana.

La depresión depende de considerar mi vida como carente de sentido, se exterioriza a través del aburrimiento y la indiferencia, de la falta de interés e iniciativa (Frankl, 1994). Según la OMS una cuarta parte de la población mundial sufrirá depresión en algún momento de su vida (Sánchez, 2001) en (Velazquez, 2004). “Para el año 2020, la depresión será la primera causa de baja laboral en los países desarrollados y la segunda enfermedad más frecuente en el mundo” (Universidad Nacional Autónoma de México, 2002). El 30% de los pacientes que consultan al médico general por algún problema psiquiátrico sufren alguna forma de trastorno depresivo (Galli, 1997 en Velazquez, 2004). En México durante los últimos diez años se ha acumulado rápidamente evidencia científica estableciendo que la depresión es un importante problema de salud pública, ya que hay datos que sugieren una cifra que va del 11% hasta un 35% de los adultos que presentan algún síntoma de depresión alguna vez en su vida. El Secretario de Salud en el Foro de la Organización Mundial de la Salud afirmó que cuatro millones de mexicanos sufren de algún tipo de depresión. En la Ciudad de México se reporta una prevalencia de 7.9% en personas con edades de entre 18 y 65 años (Secretaría de Salud, 2002). Datos de la Secretaría de salud revelan que hay mayor prevalencia de padecer depresión en personas jóvenes que en ancianos.

Acerca del suicidio, la funcionaria federal en materia de juventud destacó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de un millón de personas, es decir, cerca del 1.8 por ciento del total de los fallecimientos en el mundo son suicidios y que este es la segunda causa de muerte a nivel mundial en jóvenes entre 15 y 24 años de edad.

La revista Jóvenes es una publicación donde se expone a través de la investigación una recopilación de datos arrojados sobre conducta suicida en la última década en México, haciendo énfasis en las estimaciones de prevalencia y en los factores de riesgo que más se han estudiado en el país. De 1970 al

2007 el suicidio ha crecido 275%, cobrando su mayor número de víctimas entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad, de igual forma se observan 4.8 suicidio masculinos por uno femenino, esto en el año 2007.

En México, el suicidio juvenil es la tercera causa de muerte en los jóvenes. En el caso de los varones el porcentaje es mas alto entre los jóvenes de 20 a 24 años de edad, y para el caso de las mujeres, el mayor porcentaje de suicidio se da entre los 14 y 19 años. 3 millones 321 mil jóvenes, entre los 12 y 29 años de edad manifiestan haber tenido una ideación suicida. El suicidio en México se incrementó más de 270 por ciento ubicado en una gráfica de 7 por cien mil habitantes.

La misma fuente reporta que en México, 1.4 por ciento de la población joven no estudia ni trabaja, proporción que equivale a cerca de 285 mil jóvenes. Hace diez años, este segmento poblacional representaba 1.7 por ciento de los jóvenes, disminuyendo ligeramente a 1.2 por ciento en 2005.

Los números anteriores destacan la importancia de tomar en cuenta a los jóvenes y encontrar soluciones para sus problemas. A través de los resultados tomados del PIL y Logo-test, tomo como punto de partida la relación entre los factores de neurosis, depresión, suicidio, deserción escolar y rotación laboral; con la ausencia de un sentido de vida, para el desarrollo del taller “Descubriendo mi Sentido de vida”.

La estructura del taller lo tomo de la sensibilización gestalt porque dicha metodología propicia exactamente lo que considero necesario como escenario para la búsqueda, creación y desarrollo de un sentido de vida; el aumento de conciencia, incremento en el locus de control interno, mejoramiento de la asimilación y discriminación, incremento del contacto consigo mismo y con el ambiente, incremento de la energía, manejo de la soledad e incremento en la selectividad, cuestionamiento de la autoridad externa y promoción de agentes de cambio. Adecuado a la etapa de desarrollo a la que esta dirigido: el adulto joven.

En una sociedad de consumo, en donde se busca satisfacer en muchos casos necesidades creadas socialmente, queda frustrada la necesidad de sentido. En donde los adultos jóvenes no tienen sentido de vida, proyectos claros hacia donde encaminar su potencial, enfocados en el placer inmediato de las sensaciones, con el aumento de neurosis, depresión, ausentismo, deserción, y en el peor de los casos el suicidio; considero de suma importancia proporcionarles el espacio para la vivencia y reflexión de la propia experiencia. Un espacio donde se vivencien y encuentren herramientas para emprender la búsqueda de su propio sentido de vida.

OBJETIVO

El objetivo del presente taller es proporcionar al participante un escenario que le facilite a desarrollar la capacidad personal de extraer sentido de la propia vida en su singularidad y peculiaridad, llevarlo a la capacidad de hallar por sí mismo un sentido a su existir.

A través de la experiencia se encuentre a sí mismo, se defina y diferencie. Que descubra su singularidad, finitud, libertad y responsabilidad. Pueda aumentar el locus de control interno, defina sus propios valores y creencias; actualice los establecidos por su familia, sociedad y entorno. Y que posterior a un mejor conocimiento de sí mismo y a través de esta noción de absurdo y finitud, pueda responder a la pregunta de su propio sentido de vida o al menos comprenda la importancia de buscar la respuesta.

Que por medio de este taller encuentre las herramientas para la construcción de un proyecto de vida basado en una cosmovisión, la búsqueda del sentido de su propia vida.

ESTRUCTURA DEL TALLER

MÓDULO I “¿Quién Soy?”

Sesión	Ejercicio	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Duración
1	1	“Bienvenida” “Dinámica de Integración”	Que el participante conozca el programa de dicho taller se presente e integre para fomentar el trabajo en grupo.	Ver anexo...	Pizarrón y plumón	40 min.
	2	“Centramiento”	Que el participante esté presente en el taller a través de la premisa del “aquí y ahora”.	Ver anexo...	20 hojas, 20 plumas.	10 min.
	3	“Sensibilización”	Que el participante este conciente de su cuerpo y sensaciones a lo largo de este taller como fundamento del darse cuenta.	Ver anexo...	Grabadora y musica ().	20 min.
			Que el participante tenga un	Ver anexo...	20 hojas, 20	60 min.

	4	“¿Quién soy?”	marco de referencia como inicio de este taller que le sirva de comparativo después de un proceso de profundo conocimiento.		plumas.	
		“Centramiento”	Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.	Ver anexo...	Tapetes de yoga.	30 min.
2	5	“Centros de Comando”	Que el participante tenga conciencia de las partes generales que lo constituyen como ser humano.	Ver anexo...	5 cuadrados grandes de fummy en 5 colores distintos que representan a cada uno de los centros de comando con la palabra: intelectual, emocional, instintivo, sexual, motriz.	60 min,

	6	“Descubriendo mis Sentidos”	Que el participante conecte con sus sentidos para generar mejor claridad en sus sensaciones, la base del conocimiento de sí mismo.	Ver anexo...	Paliacates de 50x50 cm, grabadora, sonido de agua, pájaros, cuencos, esencia de naranja, lavanda, eucalipto. Pedazo de tela suave, de fibra lava trastes, play-doh, pedazo de lija, bote con esferas de agua para plantas, 20 cuartos de uva. 20 flores (rosa, ave de paraíso, alcatraz, tulipán).	50 min.
			Que el participante pueda integrar sus sentidos y	Ver anexo...	Ninguno	90 min.

	7	“Viviendo a través de mis Sentidos”	experimentar en el entorno, en la vida cotidiana esta forma de estar.			
		“Centramiento”	Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.	Ver anexo...	Ninguno	15 min.
	8	“¿Cómo vivo en el aquí y ahora?”	Que el participante adquiriera herramientas practicas para que en la vida cotidiana pueda estar en el presente, en el aquí y ahora.	Ver anexo...	Pizarrón y plumón	25 min.
	9	“Interrupciones para el conocimiento de sí mismo”	Que el participante conozca las formas cotidianas de no estar en el presente y que le evitan conocerse a sí mismo, así como encontrar una forma práctica para ubicarlas y	Ver anexo...	60 fichas bibliográficas y 20 plumas	20 min.

			atenderlas.			
	10	“Desarrollo Psicológico”	Que el participante identifique las diferentes etapas de la vida con sus características y funciones para fomentar su conocimiento y logre ubicar su presente en un marco teórico fundamental.	Ver anexo...	Pizarrón y plumón	75 min.
		“Centramiento”	Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.	Ver anexo...	Grabadora y música de tambores	20 min.
3	11	“Introyectos”	Que el participante identifique los introyectos que influyen en sus acciones, de donde los obtuvo y actualizarlos.	Ver anexo...	100 hojas blancas repartidas en 25 hojas por cada grupo, 5 plumones gruesos, diurex, 20 cuestionarios,	90 min.

					pizarrón y plumón.	
	12	“Introyectos en mi familia”	Que el participante ubique algún introyecto o lo que se espera de él en el ámbito familiar para generar darse cuenta y conciencia a través de la actualización de la idea.	Ver anexo...	20 hojas, 20 plumas.	60 min.
	13	”Dependencia”	Que el participante identifique la dependencia en alguna de sus formas para sí, conozca la autodependencia y la ejercite.	Ver anexo...	Pizarrón y plumón	70 min.
	14	“Autodependencia”	Que el participante experimente en el entorno su ser autodependiente.	Ver anexo...	Ninguno.	90 min.
		“Centramiento”	Que el participante logre	Ver anexo...	Tapetes de yoga	25 min.

			estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.			
	15	“Atributos existenciales”	Que el participante se acerque a la perspectiva existencial-humanista desde un escenario práctico, que haga concientes los atributos del ser humano y los identifique en su vida cotidiana. Que vivifique su libertad y responsabilidad.	Ver anexo...	2 círculos grandes de fummy con las palabras si y no.	50 min.
	16	“Yo”	Que el participante integre lo aprendido de los ejercicios anteriores y termine este módulo con mayor conciencia de quién es.	Ver anexo...	20 rotafolios y crayolas.	55 min.

MÓDULO II “Sentido de Vida”

Sesión	Ejercicio	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Duración
4	1	“Sentido de Muerte”	Que el participante conozca el tercer atributo existencial, la finitud, a través de un ejercicio vivencial. Y poner así el camino posible para encontrar el sentido de vida.	Ver anexo...	Grabadora, música (), flores de muertos, incienso, velas	80 min.
		“Centramiento”	Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.	Ver anexo...	Tapetes de yoga.	30 min.
	2	“Antes de partir”	Que el participante, a través de la proyección, se viva deseando y encontrando sus propios sueños camino para encontrar su sentido en la vida.	Ver anexo...	Televisión, dvd, película “Antes de partir”,	140 min.
		“Centramiento”	Que el participante logre	Ver anexo...	Ninguno.	10 min.

			estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.			
5	3	“¿Para qué y Cómo?”	Que el participante conozca una estructura para plasmar su sentido de vida y desde ahí diseñar sus proyectos y metas.	Ver anexo...	Pizarrón y pluma, 20 cuestionarios Herrera y Montes, hojas de apuntes y plumas (20).	70 min.
		“Centramiento”	Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.	Ver anexo...	Grabadora y música con mantras.	15 min.
	4	“Sentido de vida y Proyecto de vida”	Que el participante pueda plasmar el sentido de vida propio con sus proyectos.	Ver anexo...	20 cartulinas, 20 tijeras, 20 pritt, revistas para recortar (40), 20 plumones	90 min.
			Que el participante englobe lo	Ver anexo...	20 cuestionarios	45 min.

	5	“Cierre”	aprendido a lo largo del taller, comunique como se va emocionalmente al finalizar y proporcione su punto de vista para la evaluación.			
--	---	----------	---	--	--	--

Población: Jóvenes hombres y mujeres de los 20 hasta los 39 años.

Número de participantes: Mínimo 10, máximo 20.

Metodología: Taller teórico-vivencial.

Lugar: Salón de 10 x 10 metros como mínimo.

Materiales: Cojines para sentarse, pizarrón, grabadora y los materiales descritos en cada ejercicio.

Duración: Las sesiones están divididas por días. Siendo un total de 5 días de taller repartido en 2 fines de semana. Total de horas 23.

CONCLUSIÓN

El sentido de vida entendido como lo que una situación concreta significa para una persona concreta. El hombre es guiado por su conciencia como órgano del sentido, definida como la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida. Lo que en verdad busca el hombre es encontrar una razón para el placer y la felicidad. La sobrevivencia solo se puede conseguir gracias a una orientación hacia el futuro, poseer una visión del mundo. Una consecuencia de la falta de un sentido es la neurosis, "*un caso de vida sin sentido*" (Schultz en Frankl, 1990). Los síntomas de la neurosis son la fuga de responsabilidad y miedo a la libertad.

Dado que el sentido de vida da dirección al existir de cada persona, es de suma importancia que cada ser humano se deda a la tarea de buscarlo. Una vida es mas plena cuando tiene sentido y por lo tanto darle sentido a la propia vida desde la juventud, le brinda a las personas la capacidad de encontrar mayor bienestar.

En la actualidad, de manera general la construcción de la identidad en los jóvenes, es determinada en función de un *mundo globalizado*, donde un entorno social les crea necesidades que intentan satisfacer sin darse cuenta de que, en muchas ocasiones, esas necesidades son falsas. (Cardenas, 2008).

El conocimiento de sí mismo y la satisfacción de necesidades esta definida por un factor externo, cuando la naturaleza de las necesidades y el autoconocimiento debe ser un proceso construido por sí mismo en relación con el entorno y no en función de este.

De aquí se desprende el primer obstáculo para que el adulto joven tenga conciencia de sí mismo, de su identidad, valores, deseos, afectos, sensaciones y necesidades; la base para el descubrimiento del sentido de vida. Un sentido de vida, que como su nombre lo dice: "*da dirección al existir*", se basa en lo que soy y se define en el para qué estoy aquí, permitiendo tener un proyecto y

generar bienestar incluso a pesar de las vicisitudes que se presenten a lo largo de la vida.

Las consecuencias de la falta de conocimiento de sí mismo y la ausencia de sentido en la vida, en mayor o en menor grado, son cuantiosas:

- La falta de autoconciencia y autoconcepto
- Seres humanos insensibilizados
- Seres humanos que no comprenden las partes que lo integran
- Seres humanos que no se sienten parte del mundo
- Seres humanos que desconocen sus necesidades reales
- Seres humanos que dependen de factores culturales, familiares y socioafectivos para vivir.
- Frente a una vida carente de sentido existe un aumento de frustración, disminuye la psicohigiene general. Se agravan tendencias neuróticas y depresiones.

Estas consecuencias, generan sociedades con seres humanos insatisfechos, frustrados, no productivos, neuróticos, deprimidos, agresivos, y/o con algún tipo de adicción; que en casos extremos pueden llegar al suicidio.

Con la propuesta de un *“taller vivencial”* se busca que los jóvenes tengan la posibilidad de encontrarse consigo mismos en un escenario, en la medida de lo posible, lo menos influyente, coercitiva e impositivamente, donde por medio de herramientas gestálticas la persona logre:

- Contactar con sus verdaderas sensaciones, mediante el uso pleno de los sentidos, logrando intensificar sus vivencias.
- Conocerse
- Construir su autoconcepto
- Compartir sus experiencias, interiorizando las características que ha descubierto

- Vivenciar los atributos existenciales: soledad, libertad, responsabilidad, absurdo y finitud.
- Experimentar la importancia de tener un sentido de vida, que a su vez le permita construir un proyecto con metas congruentes a dicho sentido.

El fin del presente trabajo es proporcionar herramientas para generar bienestar y prevenir las grandes consecuencias de la falta de sentido de vida.

La búsqueda del sentido de vida no se limita únicamente a esta etapa de la vida. Los estudios nos revelan que no existe una influencia significativa de la edad, sexo, estado civil, grado de escolaridad o situación económica para encontrar el sentido de vida; por lo tanto, el presente taller no delimita dichas variables y puede tener aplicación para otras etapas como la adultez o vejez, haciendo los ajustes necesarios para la aplicación del taller.

El presente trabajo tuvo como sustento los diversos estudios que muestran la influencia de la falta de sentido de vida en los jóvenes sobre la depresión, neurosis, agresión, adicción, deserción escolar/laboral y suicidio. Así como las preocupantes estadísticas de depresión y suicidio en México. La gran cantidad de jóvenes en nuestro país y el aumento de esta población nos obliga, como gobierno y sociedad, a tomar en cuenta de manera urgente las necesidades de este sector de la población.

Dichos estudios fueron realizados en otros países, de ahí la primera limitación del presente trabajo. Es por ello que, propongo aplicar estudios de corte similar a jóvenes mexicanos y corroborar con datos estadísticos si la influencia encontrada en jóvenes de otras nacionalidades, está presente también en la población a la que esta dirigida el taller de sensibilización gestalt.

Es pertinente, a su vez, realizar estudios de correlación entre las variables de:

- Depresión
- Neurosis

- Suicidio
- Deserción escolar
- Deserción laboral

Con la variable:

- Falta de sentido de vida.

Lo anterior, con el fin de tener una base cuantitativa para la ejecución del taller, ya que este tipo de estudios brindan sustento científico a trabajos cualitativos, como el presente, siendo de gran utilidad para los profesionales del área de la salud mental, la implementación de herramientas sustentadas teórica y metodológicamente.

En consecuencia, la medición de resultados, se puede obtener a través de un pre-post test para registrar estadísticamente sus alcances.

Respecto a los profesionales de la salud mental que en el futuro pretendan implementar el presente taller, es pertinente mencionar que deberán contar con el siguiente perfil:

- Contar con sólidos conocimientos en el área humanista.
- Estar capacitado y haber dirigido talleres de sensibilización gestalt.
- Tener conocimientos teórico-prácticos de la intervención en crisis.
- Haber tenido o encontrarse en un proceso personal afín al enfoque humanista.

El hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo y después se define. La noción de finitud surge cuando el hombre se da cuenta que existe y es en ese momento en el que también se da cuenta que puede dejar de existir, es una certeza. La muerte nos confronta con la realidad de nuestra libertad y la capacidad de darle dirección a nuestra existencia. Frente a la libertad el ser humano tiene la habilidad de responder, tiene la posibilidad de elegir. Las

elecciones son individuales, nacemos y morimos solos nadie puede vivir por nosotros y la vida es un absurdo, no tiene sentido; y es gracias a esto que tengo la oportunidad de darle un sentido propio. *“Como terapeutas no podemos dar un sentido a la vida de los demás, lo que podemos brindarles en su camino por la vida, es un ejemplo de lo que somos”*. (Frankl, 1994).

REFERENCIAS

Büber, M. (1977). *Yo y tu*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Cardenas, F. (2008). *El impacto de la Globalización en la construcción de la identidad: Jóvenes de la Ciudad de México*. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.

Castanedo, C. (1997). *Terapia Gestalt. El enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder.

Craig, G. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice-Hall.

Encuesta Nacional de la Juventud 2005, (2006). Recuperado el 15 de enero de 2012, de www.imjuventud.com

Erikson, E. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.

Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.

Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1984). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1999). *El hombre en busca del sentido, (20ª. ed)*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder.

Ginger, S. (1993). *La Gestalt: Una Terapia de Contacto*, (2ªed.). México: Manual Moderno.

Gómez, M. (2002). *Propuesta de un programa de sensibilización gestalt desde la psicología existencial humanista para el trabajo de la autoestima con las diferentes etapas de la adolescencia*. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.

Hernández, R. (2006). *Metodología de la Investigación*, (4ª.ed.) México: Mc Graw-Hill.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Censo de Población y Vivienda (2010)*. Recuperado el 15 de enero de 2012, de www.inegi.org.mx.

León, S. (2006). *Propuesta de un programa de sensibilización gestalt acerca del duelo dirigido a jóvenes*. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.

Lewin, K. (1935). *Teoría dinámica de la personalidad*. Nueva York: McGraw-Hill.

Martínez, Y. (1999). Los atributos existenciales como una metaestrategia psicoterapéutica. Una revisión de la aplicación de los fundamentos del existencialismo en la práctica clínica. *Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt*.

Maslow, A. (1954). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairos.

May R. (1963). *Psicología Existencial*. Buenos Aires: Paidós.

Miranda, M. (2005). *¿Qué efecto tiene la técnica de sensibilización gestalt en el autoconcepto de los estudiantes de la facultad de psicología?* México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.

Muñoz, M. (1995). *La sensibilización Gestalt. Una alternativa para el desarrollo del potencial humano.* México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Oaklander, V. (1992). *Ventanas a nuestros niños.* Chile: Cuatro Vientos.

Papalia y Wendkos. (1997). *Desarrollo Humano.* Colombia: Mc Graw Hill.

Sartre, J. (1998). *El existencialismo es un humanismo.* Buenos Aires: Losada.

Peñarrubia F. (1998). *Terapia Gestalt, La vía del vacío fértil.* España: Alianza.

Perls, F. (1951). *Terapia Gestalt.* Nueva York: The Julian.

Perls, F. (1973). *El enfoque Gestáltico. Testimonios de terapia.* Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1974). *Sueños y Existencia.* Chile: Cuatro Vientos.

Piaget, J. (1964). *Seis estudios de Psicología.* Barcelona: Planeta.

Polster E. y Polster M. (2005). *Terapia Guestáltica, (1ª ed.).* Argentina, Buenos Aires: Amorrortu.

Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística.* Barcelona: Herder.

Robine, J. (2007). *La Terapia Gestalt.* México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Rogers, C. (1964). *El proceso de convertirse en persona.* México: Paidós.

Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro.* Argentina: Amorrortu.

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Argentina: Nueva Visión.

Rogers, C. (1986). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.

Rogers, C. (1993). *Psicoterapia centrada en el cliente*. México: Paidós.

Sartre, J. (1998). *El existencialismo es un humanismo*. México: Quinto Sol.

Salama, H. (1992). *El enfoque Gestalt. Una psicoterapia Humanista*. México: Manual moderno.

Salama, H. (2004). *Gestalt de persona a persona*, (3ª. ed.) México: Alfaomega.

Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt: proceso y metodología*. México, D.F: Alfaomega.

Stevens, J. (2006). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.

Velazquez, J. (2004). Estimación epidemiológica de los niveles de Depresión en residentes de la Ciudad de México. México: UNAM, Facultad de Psicología. Tesis de Licenciatura.

Woldt, L. (2007). *Terapia Gestalt, Historia, teoría y práctica*. Estados Unidos: Manual Moderno.

Yalom, I. (1984). *Teoría y Práctica de la psicoterapia de grupo*. Barcelona: Herder.

Yontef, G. (2003). *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

ANEXOS

TALLER “DESCUBRIENDO MI SENTIDO DE VIDA”

MÓDULO I

“Conocimiento de sí mismo”

Sesión 1

“Bienvenida”

Presentación del facilitador, del taller y el encuadre.

Ejercicio 1: “Dinámica de Integración”

Objetivo: Que el participante se presente y conozca a sus compañeros para fomentar el trabajo en grupo.

Grado de riesgo: 1

Material: Pizarrón y plumón.

Duración: 40 minutos.

El grupo sentado en círculo, en donde cada participante hablará brevemente de sí mismo, nombre edad y algo que lo describa en su lugar frente al grupo.

Ejercicio 2: “Centramiento”

Objetivo: Que el participante esté presente en el taller a través de la premisa del “aquí y ahora”.

Grado de riesgo: 1

Material: 20 hojas y 20 plumas

Duración: 10 minutos.

Debajo de tu asiento encontrarás una hoja y una pluma, tómalas y escribe en ella cada uno de los pensamientos que tienes en este momento y de las cosas que tienes por hacer fuera de este taller. Tienes 5 minutos. Al terminar dobla tu hoja y déjala en el bote que se encuentra en el centro del círculo. Quemar hojas.

Ejercicio 3: “Sensibilización”

Objetivo: Que el participante este conciente de su cuerpo y sensaciones a lo largo de este taller como fundamento del darse cuenta.

Grado de riesgo: 2

Material: Grabadora y música (suave).

Duración: 20 minutos.

Ponte de pie. Comienza a caminar dentro de este espacio... Pon atención a tu respiración... ¿Cómo es el ritmo que llevas al caminar? ¿Es rápido, lento...?

Lleva tu atención a la planta de tus pies, siente como hacen contacto con el piso, percibe tus pantorrillas... tus rodillas... tus muslos...

Date cuenta de tus piernas completas y como le hacen para que tu puedas caminar, que hace tu pie, tu tobillo, tus rodillas tus muslos...

Percibe tus glúteos... tu cadera... ¿Cómo colaboran para este movimiento?..

Integra tus genitales...

Lleva tu atención a la lumbar, la parte baja de tu espalda. ¿Está tensa, relajada?.. No la modifiques solo date cuenta. Ve recorriendo tu columna de abajo hacia arriba mientras caminas...

Percibe tu estómago... ¿Qué sensaciones hay ahí?.. ¿Cuál es la temperatura de tu estómago externa e internamente?.. Percibe tus órganos... ¿Está suave... apretado... activo o no...?

Lleva la atención a tu tórax... a tu pecho y sus sensaciones... Percibe tu corazón... tu ritmo cardiaco...

Tu cuello... tu garganta... nuca... hombros... brazos... y manos...

Percibe tu cara... tu boca... tu nariz... tus mejillas... tus ojos... tu frente... tu cabeza y cuero cabelludo.

Percibe todo tu cuerpo al mismo tiempo como una unidad, con su propio ritmo y movimiento en sincronía...

Y regresa a tu lugar.

Ejercicio 4: “¿Quién soy?”

Objetivo: Que el participante tenga un marco de referencia como inicio de este taller que le sirva de comparativo después de un proceso de profundo conocimiento.

Grado de riesgo: 2

Material: 20 hojas blancas, 20 plumas.

Duración: 60 minutos.

En tu lugar encontrarás una hoja y una pluma, ahí escribirás ¿Quién eres? Tienes 15 minutos para hacerlo.

Ya que terminaste escoge una pareja. Siéntense frente a frente, decidan quien es “A” y quien es “B”. “A” tienes 5 minutos para leer a tu compañero lo que escribiste, “B” escucha pasiva y atentamente sin interrupciones, solo escucha. Yo les indico el cambio a los 5 minutos, si te sobra tiempo quédate en silencio.

Date cuenta ¿Cómo es para ti leer la descripción de ti mismo frente a otro?

Ahora “B” tienes 5 minutos para leer a tu compañero lo que escribiste, “A” escucha pasiva y atentamente a “B”.

¿Qué sientes de hablar de quién eres?

Regresa al círculo grande y siéntense juntos. De lo que escuchaste de tu compañero vas a presentarla al grupo, pónganse de pie. Y date cuenta como es escuchar de otro ¿quién eres?

Procesamiento: Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Sesión 2

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 1

Material: Tapetes de yoga

Duración: 30 minutos.

Toma un tapete y busca un lugar. Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración. Haremos algunas posturas y en todo momento mantente presente y atento en tu respiración y tu cuerpo.

Posturas: calentamiento de manos, brazos, cuello y pies. Postura de meditación, del niño, gato y perro.

Regresa el tapete a su lugar y toma asiento.

Ejercicio 5: “Centros de comando”

Objetivo: Que el participante tenga conciencia de las partes generales que lo constituyen como ser humano.

Grado de riesgo: 2

Material: 5 cuadrados grandes de fummy en 5 colores distintos que representan a cada uno de los centros de comando con la palabra: intelectual, emocional, instintivo, sexual, motriz.

Duración: 60 minutos.

Teoría

Explicar brevemente la teoría de los 5 centros de comando (Intelectual, emocional, instintivo, motriz y sexual).

Numérense del 1 al 5. Y reúnanse con las personas que sean de su mismo número, formando 5 grupos de 4 personas cada uno.

Los 1 se irán al cuadrado intelectual, los 2 al emocional, los 3 al instintivo, los 4 al sexual y los 5 al motriz.

Ya que están en su centro de comando, entre todo el grupo discutirán ¿Para que les sirve este centro de comando? Y lo ubicarán en una parte de su cuerpo. Tienen 10 minutos. Escoge un representante en tu grupo que expondrá sus conclusiones, hablando en primera persona. Yo soy el centro___ estoy en ___ y sirvo para___. (Cada equipo tiene 3 minutos para exponer)

Regresa a tu lugar y ubica dentro de ti a cada uno de estos centros. El centro intelectual... el centro emocional... el centro instintivo... el centro sexual... y el centro motriz... Date cuenta cual está mas desarrollado en ti, a cuál le dedicas más tiempo y registra cual es el menos visto o desarrollado por ti en tu día a día. (10 minutos)

Procesamiento: Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Ejercicio 6: “Descubriendo mis sentidos”

Objetivo: Que el participante conecte con sus sentidos para generar mejor claridad en sus sensaciones, la base del conocimiento de sí mismo.

Grado de riesgo: 3

Material: paliacates de 50x50 cm, grabadora, sonido de agua, pájaros, cuencos, esencia de naranja, lavanda, eucalipto. Pedazo de tela suave, de fibra lava trastes, play-doh, pedazo de lija, bote con esferas de agua para plantas, 20 cuartos de uva. 20 flores (rosa, ave de paraíso, alcatraz, tulipán).

Duración: 50 minutos.

Te voy a entregar un paliacate con el cual te vendarás los ojos. Y en silencio te pido que pongas atención a tu respiración... percibe como entra y sale el aire por tu nariz... observa el recorrido que hace el aire que inhalas por tu cuerpo... Percibe los sonidos del exterior, por atención a los sonidos más evidentes, mas fuertes... y poco a poco ve percibiendo los sonidos más sutiles... hasta los casi imperceptibles.

De nuevo vuelve a concentrarte en tu respiración...

Percibe el aroma, inhala profundo para captar este aroma y regresa a tu respiración normal...

Trata de decantar con tu nariz cada una de las partículas de este aroma. Permite que este olor entre a tu cuerpo a través de tu nariz.

Concéntrate en tu respiración, en tu ritmo...

Abre tus manos para recibir lo que te daré, tómallo y explóralo con tus dedos (pedazo de tela suave), lentamente percibe esta textura, no trates de identificarla y darle un nombre, deja juicios a un lado y solo explora. Percibe...

Con tus manos... por tus brazos... deja que toda tu piel explore este objeto.

Deja este objeto frente a ti y espera el siguiente...

Pedazo de fibra, explora...

Deja este objeto frente a ti y espera el siguiente...

Play-doh, explora...

Deja este objeto frente a ti y espera el siguiente...

Pedazo de lija, explora...

Deja este objeto frente a ti y espera el siguiente...

Bote con esferas de agua, explora...

Deja este objeto frente a ti.

Respira profundamente...

Toma entre tus manos lo que te daré, llévalo muy lento a tus labios, no lo nombres solo percíbelo sobre tus labios... Tócalo con tu lengua... Percibe el sabor poco a poco... Mételo a tu boca, no lo muerdas solo llévalo de un lado a otro... Muerde un pedazo y saborea...Muerde otro pedazo suavemente y saborea. Hazlo lo mas lento que puedas pedazo a pedazo...

Inhala y exhala...

Lentamente y en silencio quítate el paliacate y observa lo que tienes frente a ti... No lo toques solo observa, observa los colores... sus partes... observa en lo mas profundo de este objeto... descúbrelo... sus tonalidades... como pega la luz en él... obsérvalo como si fuera la primera y última vez que lo vas a observar.

Ahora ocupa algún otro sentido para percibirlo... huélelo... tócalo... lentamente en conciencia, si quieres saborea... y escucha lo que hay alrededor... Todo al mismo tiempo.

Ejercicio 7: “Viviendo a través de mis sentidos”

Objetivo: Que el participante pueda integrar sus sentidos y experimentar en el entorno, en la vida cotidiana esta forma de estar.

Grado de riesgo: 3

Material: Ninguno

Duración: 90 minutos.

Ahora que viene el primer descanso de nuestro taller te pido que sigas la siguiente actividad. En cuanto salgas de este salón mantente presente con tu cuerpo y sensaciones, percibe el exterior a través de tus sentidos como en la actividad anterior que sea lo que sea que vayas a realizar lo hagas presente con cada uno de tus sentidos. Apóyate del silencio y de realizar las cosas lentamente...

Procesamiento regresando del descanso. Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 2

Material: Ninguno

Duración: 15 minutos.

El centramiento será el procesamiento que se hará al regresar de la comida.

Ejercicio 8: “¿Cómo vivo en el aquí y ahora?”

Objetivo: Que el participante adquiera herramientas prácticas para que en la vida cotidiana pueda estar en el presente, en el aquí y ahora.

Grado de riesgo: 2

Material: Pizarrón, plumón.

Duración: 25 minutos.

Pregunta al grupo ¿Cómo le haces para vivir en el aquí y ahora? Lluvia de ideas... (10 minutos).

Pon atención en tu respiración, en cómo entra y sale el aire por tu nariz, la temperatura que tiene el aire cuando entra y la temperatura que tiene el aire cuando sale. Explicar el efecto de la atención en la respiración. (10 minutos)

Pon atención en el tobillo izquierdo, en el dedo pequeño de tu pie derecho, en tu oreja izquierda. Explicar el efecto de la atención en el cuerpo. (5 minutos)

Ejercicio 9: “Interrupciones para el conocimiento de sí mismo”

Objetivo: Que el participante conozca las formas cotidianas de no estar en el presente y que le evitan conocerse a sí mismo, así como encontrar una forma práctica para ubicarlas y atenderlas.

Grado de riesgo: 2

Material: 60 fichas bibliográficas y 20 plumas

Duración: 20 minutos

Teoría

Explicar la teoría del fantaseo, queja y parloteo y como influyen para la disminución de la atención en el presente y bloquean el conocimiento de sí mismo. (15 minutos)

Te voy a dar 3 fichas bibliográficas, cada una corresponde a cada interrupción. Ponle el nombre a cada ficha (fantaseo, queja y parloteo) y por cada vez que te percares de que estas en alguna de estas interrupciones anotarás en tu ficha una “x” de aquí a que termine el día de hoy. Realizarás este ejercicio por día, 3 fichas por día de aquí a la próxima sesión. Y revisaremos que sucedió. Añade en que piensas, sobre que parloteas y de que te quejas. (5 minutos)

Procesamiento: Revisar cual tiene más “x” y qué te dice esto de ti. Fue aumentando o disminuyendo. Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Ejercicio 10: “Desarrollo Psicológico”

Objetivo: Que el participante identifique las diferentes etapas de la vida con sus características y funciones para fomentar su conocimiento y logre ubicar su presente en un marco teórico fundamental.

Grado de riesgo: 2

Material: Pizarrón y plumón.

Duración: 75 minutos

Teoría

Explicar la teoría de la niñez, adolescencia, adulto joven, adulto maduro y vejez con sus características principales y funciones. Fomentando durante la explicación la participación generando el darse cuenta. (30 minutos)

Ubica en qué etapa te encuentras, cómo pasaste las etapas anteriores, te falta algo de las etapas anteriores, te sientes en alguna etapa anterior o posterior y como te hace sentir esto. (10 minutos)

Escoge una pareja, siéntate frente a ella, decidan quien es "A" quien es "B". "A" tienes 7 minutos para compartir, "B" escucha pasiva y atentamente sin interrupciones, solo escucha. Yo les indico el cambio a los 7 minutos, si te sobra tiempo quédate en silencio.

Mientras compartes percibe tus sensaciones. Mientras escuchas percibe tus sensaciones.

Ahora "B" tienes 7 minutos para compartir, "A" escucha pasiva y atentamente a "B".

Mientras compartes percibe tus sensaciones. Mientras escuchas percibe tus sensaciones

Y juntos encuentren semejanzas y diferencias entre la etapa de vida de cada uno.

Regresa al círculo grande y compártenos tu experiencia, de que te das cuenta.

Procesamiento. Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Sesión 3

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 2

Material: Grabadora y música de tambores.

Duración: 20 minutos.

Te pido que formes un círculo, vamos a hacer algunos movimientos siguiendo la música.

Comienza a mover tus rodillas y cadera en círculo hacia el lado derecho, y cada vez ve haciendo más grandes los círculos de tu cadera. Ahora incorpora tu torso, tu pecho, tus brazos tu cabeza. Ya que llegaste a tu cabeza vamos hacia el otro lado, tu cabeza hacia la izquierda, tus brazos, tus hombros, tu pecho, tu torso tu cadera, tus rodillas.

Haz una respiración profunda y quédate en contacto contigo, con tu cuerpo.

Regresa a tu lugar.

Ejercicio 11: “Introyectos”

Objetivo: Que el participante identifique los introyectos que influyen en sus acciones, de donde los obtuvo y actualizarlos.

Grado de riesgo: 3

Material: 100 hojas blancas repartidas en 25 hojas por cada grupo, 5 plumones gruesos, diurex, 20 cuestionarios, pizarrón y plumón.

Duración: 90 minutos.

Numérate del 1 al 5 y formen 5 grupos de 4 personas cada uno. Les voy a entregar un cuestionario por grupo que deberán contestar entre todos.

Cuestionario

Escribe 5 respuestas a cada pregunta a forma de frase.

¿Qué se espera de mi por ser mujer? O ¿Qué se espera de mí por ser hombre?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

¿Qué se espera de mí por ser adulto joven?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

¿Cómo o con qué demuestro ante los demás que soy exitoso (a)?

- 1) Soy exitoso si...
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

¿Qué se espera de mí por ser mexicano (a)?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

De cada pregunta escoge una respuesta y escríbela en grande en una hoja blanca.

Pégala sobre la pared en el número que le corresponde.

Regresa a tu lugar, voy a ir leyendo idea por idea y si te sientes influenciado o identificado por dicho pensamiento ponte de pie y colócate en la frase.

Date cuenta como es para ti estar aquí, de que forma te influye día a día, en tus acciones. Exprésalo. ¿Te gusta, no te gusta? ¿Te sirve o no? ¿Para qué si te sirve, para qué no?

Ir así con cada una de las 25 frases.

Regresa a tu lugar.

Procesamiento. Revisar experiencias y a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Teoría

Explicar teoría de los introyectos.

¿Qué es un introyecto? Identificarlo, ver como influye en mi vida. Actualizarlo:

Me sirve o no. Relativizar: Para qué si me sirve para que no.

Explicar rebeldía como contrafuerza de lo establecido pero que sigue bajo la influencia del introyecto. No tiene efecto sin actualización o relativización.

Ejercicio 12: “Introyectos en mi familia”

Objetivo: Que el participante ubique algún introyecto o lo que se espera de él en el ámbito familiar para generar darse cuenta y conciencia a través de la actualización de la idea.

Grado de riesgo: 2

Material: 20 hojas blancas y 20 lápices.

Duración: 60 minutos.

Te voy a entregar una hoja y un lápiz, vas a realizar un genograma desde ti y 2 generaciones arriba. En la primera generación abuelos, en la segunda papás y tíos y en la tercera tu y tus hermanos. Escribe para cada uno profesión, éxito, estado civil, número de hijos, actividad de cada uno. Inclúyete. (15 minutos)

Observa tu genograma y busca semejanzas entre ti y tu familia. Date cuenta de cómo tu familia ha influido en ti. Que patrones sigues, te gustan o no, te funcionan, te incomodan, en que aspectos. (10 minutos)

Escoge una pareja, decidan quien es "A" y quien es "B". Comparte primero "A" y "B" ayúdale a identificar algún otro patrón si es que lo vez. Tienen 10 minutos cada uno.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Ejercicio 13: "Dependencia"

Objetivo: Que el participante identifique la dependencia en alguna de sus formas para sí, conozca la autodependencia y la ejercite.

Grado de riesgo: 2

Material: Pizarrón y plumón

Duración: 70 minutos

Teoría

Explicación de la teoría de la dependencia intelectual, emocional y moral. (15 minutos)

Forma 3 grupos, a través del rol playing pónganse de acuerdo para actuar lo siguiente: (5 minutos para planear y 5 minutos por equipo para actuar).

El equipo uno: dependencia intelectual.

El equipo dos: dependencia emocional.

El equipo tres: dependencia moral.

¿Cómo es, cómo se siente, cómo se sienten las personas de alrededor?

Teoría

Explicación teórica de la autodependencia. (15 minutos)

Dentro de los mismos grupos vuelvan a ponerse de acuerdo y ahora van a actuar una escena de una persona autodependiente. (5 minutos para planear y 5 minutos por equipo para actuar).

Regresa a tu lugar y sigue la siguiente indicación.

Ejercicio 14 “Autodependencia”

Objetivo: Que el participante experimente en el entorno su ser autodependiente.

Grado de riesgo: 3

Material: Ninguno

Duración: 90 minutos

Actúa en ti mismo, en la hora de la comida vas a estar completamente sólo y consiéntete a ti mismo, escoge tu comida preferida, el lugar idóneo para ti en esta posibilidad, el lugar de la mesa que quieres, revisa que necesitas y pídelo. No desde la autosuficiencia sino desde la identificación de tus necesidades verdaderas, dátelas y pide lo que necesitas. Actúa como sería en ti ser autodependiente. (90 minutos)

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 2

Material: Tapetes de yoga

Duración: 25 minutos

Toma un tapete y busca un lugar. Pon atención a tu respiración... Abre tus piernas a la altura de los hombros y siente la conexión con el piso (postura de arraigo). Calentamiento de pies, tobillos y piernas. Postura de parado en un pie.

Quédate un momento contigo, con tu respiración y tu cuerpo en conciencia y regresa a tu lugar.

Ejercicio 15: “Atributos Existenciales”

Objetivo: Que el participante se acerque a la perspectiva existencial-humanista desde un escenario práctico, que haga concientes los atributos del ser humano y los identifique en su vida cotidiana. Que vivifique su libertad y responsabilidad.

Grado de riesgo: 3

Material: 2 círculos grandes de fummy con las palabras si y no.

Duración: 50 minutos

Vas a ver 2 círculos y te vas a colocar en alguno de los 2 dependiendo de tu respuesta. Ponte de pie.

- El aborto en mí o mi pareja.
- El matrimonio en mi
- Mentir
- Mentir para no hacer sentir mal a alguien

- Robar
- Robar para que coma mi familia
- Amar
- Salir de fiesta hoy
- Asistir a este taller
- Drogas para mi
- Ejercicio
- Trabajar

¿Cómo me siento de estar parado aquí, como elegí, le pregunté a alguien para elegir o me dio pena pararme en el otro lado y desde ahí elegí, como se siente estar en la mayoría o en la minoría...

Teoría

Explicar que el ser humano esta condenado a la libertad, en cualquier momento podemos elegir, hasta no elegir estoy eligiendo no hacerlo. Por ser un ser humano tenemos la capacidad de responder, a esto se le llama responsabilidad. Tengo capacidad de respuesta ya que soy libre de elegir lo que sea... (10 minutos)

La finitud otro atributo del ser humano la veremos mas adelante.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Ejercicio 16: “Yo”

Objetivo: Que el participante integre lo aprendido de los ejercicios anteriores y termine este módulo con mayor conciencia de quién es.

Grado de riesgo: 2

Material: 20 rotafolios, crayolas

Duración: 55 minutos.

Toma un rotafolio del centro y pídele a algún compañero que dibuje tu silueta, colorea y complétala de la forma que mejor te represente, escribe todo aquello que tú seas y detrás escribe ¿Quién eres? A manera de descripción. (40 minutos).

¿Existe alguna diferencia de esta descripción a la descripción inicial que hiciste de ti mismo?

Regresa al círculo grande y comparte tu experiencia.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

MÓDULO II

“Sentido de Vida”

Sesión 4

Ejercicio 1: “Sentido de muerte”

Objetivo: Que el participante conozca el tercer atributo existencial, la finitud, a través de un ejercicio vivencial. Y poner así el camino posible para encontrar el sentido de vida.

Grado de riesgo: 4

Material: Grabadora, música (suave y fuerte), flores de muertos, incienso, velas.

Duración: 80 minutos.

Cierra tus ojos, concéntrate en tu respiración... no la modifiques. (Música suave) Percibe cada parte de tu cuerpo...de los pies a la cabeza... pies... piernas... cadera... estómago... tórax... extremidades superiores... cuello y cabeza. Y percibe mas profundo, tus venas... arterias... órganos... huesos... músculos... tu piel.

(Va subiendo de ritmo la música)

Te encuentras corriendo... siente como se agita tu respiración con la aceleración de tus piernas... como se modifica tu ritmo cardiaco... Pon atención a tus pies como tocan rápidamente el piso para dar el siguiente paso... Sientes el viento que toca tu cuerpo, el aire toca tu cara, tus manos...

(Música muy rápida)

Vas a toda velocidad y de repente “Alto” (silencio) todo se detiene, estas en una camilla de hospital en terapia intensiva, rodeado (a) de muchos doctores... Observas tu cuerpo desde arriba sin tener control de el, no puedes moverte, no puedes hablar solo te ves ahí... Escuchas decir a los doctores que no respondes. Ya no hay nada que hacer... En este momento pasa toda tu vida como una película frente a ti, tu infancia... tus experiencias... los olores...

sabores... paisajes... tus amores... fracasos... éxitos... amistades... familia...
pareja...

(Música de entierro)

Estas en tu entierro (colocar flores, incienso y velas), al que acuden todas las personas que te querían, las puedes ver pero ellas a ti no, les quieres hablar pero no te escuchan... Ves una a una a cada persona...

(Silencio)

Se acabó... ¿Qué dejaste de hacer?.. ¿Qué te hubiera gustado vivir?.. ¿Qué vas a extrañar de la vida?.. ¿Qué lugares?.. ¿Qué personas?.. ¿Qué sueños dejaste sin cumplir?..

Sólo si contestas la siguiente pregunta podrás levantarte ¿Quieres vivir?..
¿Para que quieres la vida? Solo si lo contestas y tienes la energía suficiente para regresar ponte de pie...

Tienes una nueva oportunidad! (Música de ángeles)

Si no lograste responder la pregunta ten presente lo que te gusta de la vida y ponte de pie.

En tu lugar encontrarás una hoja y una pluma de un lado escribe la respuesta al ¿Para qué quieres la vida? Y del otro lado escribe todo lo que deseas y harás con esta nueva oportunidad... (10 minutos). Si solo llegaste a lo que te gusta de la vida, escríbelo.

Cuando hayas terminado pégate a la altura del pecho la hoja con la respuesta hacia arriba para que tus compañeros la puedan ver.

Camina alrededor del salón con tu hoja en el pecho y observa la respuesta de cada uno... De qué te das cuenta... Cómo es estar caminando con esta experiencia... Cómo es que los demás vean tu respuesta... (7 minutos).

Escoge una pareja, colócate frente a ella y busquen un lugar para compartir su experiencia. Tienen 15 minutos.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 3

Material: Tapetes de yoga

Duración: 30 minutos

Toma un tapete y busca un lugar. Pon atención en tu respiración y conecta con la experiencia anterior. Calentamiento de pies, manos, brazos, codos, piernas.

Posturas: saludo al sol y guerrero 1 y 2.

Quédate un momento en contacto contigo con tu respiración con tu cuerpo. Regresa el tapete y vuelve a tu lugar.

Ejercicio 2: “Antes de partir”

Objetivo: Que el participante, a través de la proyección, se viva deseando y encontrando sus propios sueños camino para encontrar su sentido en la vida.

Grado de riesgo: 2

Material: Televisión, dvd, película “Antes de partir”,

Duración: 140 minutos.

Proyección de la película “Antes de partir” con Jack Nicholson y Morgan Freeman.

¿Qué te dice esta película de ti? Promover el diálogo en primera persona, trabajar con la proyección (modo de relación).

Toma una hoja y una pluma y haz tu propia lista de (10) fantasías, ilusión y deseo... (Explicar la diferencia). Escribe en la primera columna en qué fantaseas, en la segunda pruébate esa fantasía y describe como sería si la realizaras y en la tercera escribe yo quiero... por cada fantasía que tengas. (Ejemplificar en el pizarrón).

Escoge una pareja y comparte. Tienen 15 minutos.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

Sesión 5

“Centramiento”

Toma tu lugar y cierra tus ojos. Pon atención a tu respiración, percibe como entra y como sale el aire por tu nariz. Tapa tu fosa nasal izquierda e inhala por la derecha, tapa la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda, inhala por la izquierda, tapa y exhala por la derecha. 3 veces esta secuencia.

Poco a poco ve abriendo tus ojos.

Ejercicio 3: “¿Para qué? y ¿Cómo?”

Objetivo: Que el participante conozca una estructura para plasmar su sentido de vida y desde ahí diseñar sus proyectos y metas.

Grado de riesgo: 2

Material: Pizarrón y pluma, 20 cuestionarios Herrera y Montes, hojas de apuntes y plumas (20).

Duración: 90 minutos.

Teoría del Sentido de vida

- Rumbo vs meta
- Valorar recursos y aceptar limitaciones (aplicación de prueba de aptitudes y habilidades herrera y montes).

Te voy a repartir un cuestionario que deberás contestar. Tienes 25 minutos. Explicación de resultados y conclusiones. Comparación de sueños con habilidades y aptitudes.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

- Sentidos de vida, ¿Para qué? Placer, poder, misión y trascendencia. Revisión de la hoja de respuesta del ejercicio uno y escribir en el pizarrón el sentido de cada uno. Si no se encuentra aún el sentido reconocer la importancia de la búsqueda como un sentido de vida...

Toma tu hoja del primer ejercicio, en donde escribiste ¿Para qué quieres la vida? Vamos a tratar de ubicar cada uno en la clasificación anterior.

¿De qué te das cuenta? Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

- Felicidad: ¿Qué entiendes por felicidad? Lluvia de ideas y discusión. “La felicidad es la tranquilidad de quien sabe con certeza que está en el camino correcto”
- Rumbos equivocados de la felicidad: Hacer lo que uno quiere, evitar dolor y frustración, el éxito como objetivo, perseguir placeres instantáneos, expectativas.

Prevenir al participante de los rumbos equivocados en la elección de sentido de vida.

¿Cuál de estos rumbos has tomado en tu vida? Ejemplifica.

Procesamiento: Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

“Centramiento”

Objetivo: Que el participante logre estar en el aquí y ahora, totalmente presente a lo largo de los ejercicios.

Grado de riesgo: 1

Material: Grabadora y música con mantras.

Duración: 15 minutos

Colócate en la posición de meditación percibe tu respiración como entra y sale por la nariz, escucha la música y trata de seguir los mantras. Poco a poco abre los ojos...

Ejercicio 4: “Sentido de vida y Proyecto de vida”

Objetivo: Que el participante pueda plasmar el sentido de vida propio con sus proyectos.

Grado de riesgo: 2

Material: 20 cartulinas, 20 tijeras, 20 pritt, revistas para recortar (40), 20 plumones.

Duración: 80 minutos.

Teoría

- Sentido de vida (su búsqueda y renovación constante).
- Deseo, meta a corto y largo plazo, proyecto de vida.

Toma una cartulina y algunas revistas, tijeras y pegamento. En tu lugar escribe con letras grandes el sentido de vida que encontraste a lo largo de este taller, si aún no lo tienes claro escribe la frase “En búsqueda de mi sentido de vida...”

Apóyate en los recortes para representar con imágenes tus metas a corto plazo del lado izquierdo y las de a largo plazo del lado derecho... Tienes 30 minutos. Frente a todo el grupo expón tu cartulina. Uno a uno explica lo que plasmaste.

Procesamiento. Revisar experiencias a través de técnicas de enfoque centrado en la persona y de herramientas de gestalt promover el darse cuenta.

“Cierre”

Objetivo: Que el participante englobe lo aprendido a lo largo del taller, comunique como se va emocionalmente al finalizar y proporcione su punto de vista para la evaluación.

Grado de riesgo: 1

Material: 20 cuestionarios

Duración: 45 minutos.

Ahora que finalizó nuestro taller te voy a repartir una hoja para que me ayudes a evaluar el taller.

Evaluación Final

1. ¿Cómo me siento?
2. ¿Qué aprendí en este taller?
3. Mi participación en este taller. Del 1 al 10.
4. Calificación del taller. Del 1 al 10.
5. Calificación del facilitador. Del 1 al 10.

De manera breve a forma de despedida comparte al grupo como te vas emocionalmente.

Nota:

Los centramientos se utilizan cada que se regresa de un descanso, de la hora de comida o al empezar un nuevo día de trabajo. Y se puede utilizar cualquier técnica que fomente “el aquí y el ahora” respetando si es un centramiento de movimiento o de fantasía guiada.

Los grupos se pueden adaptan según el número de participantes. Y las parejas en caso de ser grupo non, quedaría una triada.